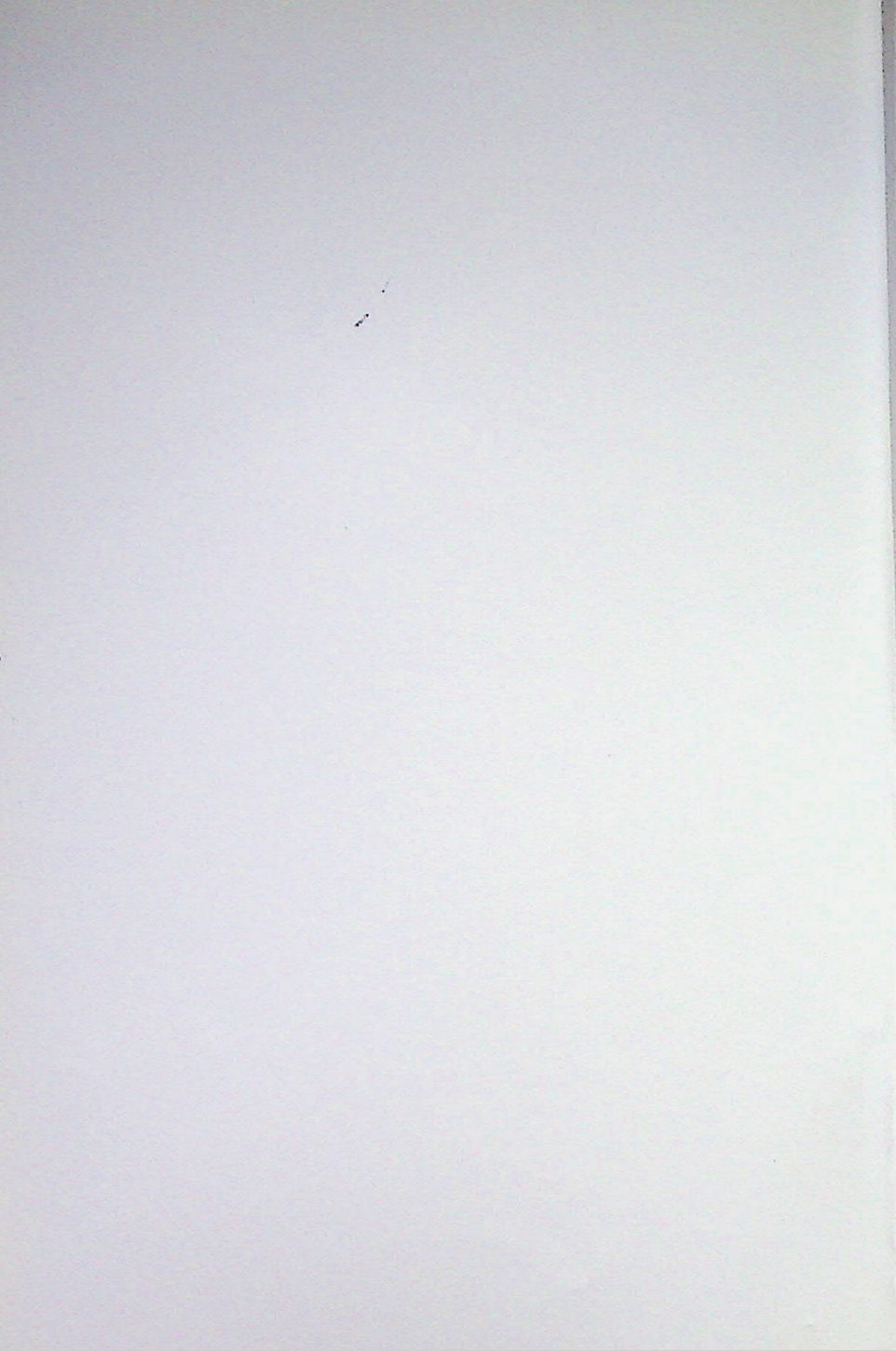


CONVENTION

ON THE ELIMINATION
OF ALL FORMS OF
DISCRIMINATION
AGAINST
WOMEN



"....the full and complete development of a country,
the welfare of the world and the cause of peace
require the maximum participation of women on
equal terms with men in all fields."



CONVENTION

ON THE ELIMINATION

OF ALL FORMS OF

DISCRIMINATION

AGAINST

WOMEN



"....the full and complete development of a country, the welfare of the world and the cause of peace require the maximum participation of women on equal terms with men in all fields."

CONTENTS

INTRODUCTION

Content and Significance of the Convention	1
--	---

PREAMBLE	6
----------------	---

PART I

Discrimination (Article 1).....	9
Policy Measures (Article 2)	9
Guarantee of Basic Human Rights and Fundamental Freedoms (Article 3)	10
Special Measures (Article 4)	10
Sex Role Stereotyping and Prejudice (Article 5)	11
Prostitution (Article 6)	11

PART II

Political and Public Life (Article 7)	11
Representation (Article 8)	12
Nationality (Article 9)	12

PART III

Education (Article 10)	13
Employment (Article 11)	14
Health (Article 12)	15
Economic and Social Benefits (Article 13)	16
Rural Women (Article 14)	16

PART IV

Law (Article 15)	18
Marriage and Family Life (Article 16)	18

PART V

Committee on the Elimination of Discrimination against Women (Article 17)	20
National Reports (Article 18)	22
Rules of Procedure (Article 19)	22
Committee Meetings (Article 20)	22

བྱན་ཏང་གིས་མོས་མཐུན་ངོས་ལེན་བྱེད་པ་ཐེངས་དང་པོ་དེ་རེད།

གྲོས་མཐུན་ཡིག་ཆ་དཔྱིན་བོད་གན་སྐྱར་འདི་བཞིན་ད་ལམ་བོད་ཀྱི་བྱད་
མེད་ལྷན་ཚོགས་དང་སུ་མིའི་ཇི་ནི་ཨ་བོད་གཞུང་དོན་གཅོད་བྱུང་འབྲེལ་གྱིས་
དཔར་འགྲེམས་ཁྱབ་དང་ཆབས་གཅིག་སུ་མི་བོད་མི་དང་དེ་གའི་བོད་རིགས་
གཞོན་ལྷན། བྱད་མེད་ལྷན་ཚོགས། སུ་བོད་མངའ་འབྲེལ་ལྷན་ཚོགས་
བཅས་ནས་འདིའི་ཆེད་དཔལ་འབྱོར་རྒྱུ་ཤེད་རྒྱ་ཆེ་གནང་བར་ཐུགས་རྟེན་
ཆེ་ལྷ་རྒྱ། འདིས་བོད་རིགས་བྱད་མེད་དང་། བོད་ཡིག་ལ་གོ་མས་གཤིས་
ཅན་གྱི་བོད་མེད་ས་ཡ་མང་པོར་མཁྱེན་རྟོགས་གོང་འཕེལ་ཡོང་བའི་འདུན་
པ་བཅས་ ༡༩༩༧ ལྷ་བ་ ༡ ལ།

མེད་བཅོད།

བུད་མེད་རྟེན་པོ་མཆོག་མོད་མན་གྱི་འཛིན་སྐྱོང་སྤྱད་པའི་འབྲེད་སྒྲ་ཆོག་མེད་
པ་བཅོད་རྒྱུ་གྲོས་མཐུན་ཡིག་འདི་ནི་ ༡༩༥༩ ཟླ་བ་ ༡༡ ཆོས་ ༡༤
ཉིན་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོག་མེད་གྱི་གྲོས་ཆེད་ཨང་ ༡༩/༡༤༠ འོག་ཐག་
གཅོད་གཏན་འབེབས་གནང་ཞིང་། ༡༩༥༡ ཟླ་བ་ ༩ ཆོས་ ༡ ནས་
གྲོས་ཆེད་དོན་ཆན་ ༡༥ (༡) གཞིར་བཟུང་འདིའི་དགོངས་དོན་ལག་བསྟར་
ཆོག་པའི་ཆད་འཛིན་གྱི་ཡིག་ཆ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

བུད་མེད་ཀྱན་ལ་སྤྱི་སྟོམས་སུ་བྱུང་པའི་བུད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཁག་གིན་
ཏུ་གསལ་ཁ་དང་བཅས་འཁོད་པའི་ཡིག་ཆ་འདིས་བུད་མེད་ཀྱི་འགོ་བ་མེད་
ཐོབ་ཐང་ལ་གཅེས་འཛིན་གྱིས་བསམ་གཞིགས་ཡོང་བར་ཕན་ཐོག་ཆུབས་
ཆེན་བྱུང་ཡོད།

གཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོག་མེད་གྱི་གྲོས་ཆེད་ཁག་ལ་མོས་མཐུན་ངོས་ལེན་
ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཆང་མས་ཡིག་ཆ་འདིའི་དགོངས་དོན་འགལ་མེད་ཀྱིས་
འདིའི་འོག་གར་བསྟོད་དགོས་ཤིང་། ༡༩༥༠ ཟླ་བ་ ༩ པའི་ནང་ཀྱང་གོ་
གྲང་བྱན་ཏང་གིས་བུད་མེད་རྟེན་ཏུ་འབྲེད་སྒྲ་ཆོག་མེད་པ་བཅོད་པའི་
ཆོག་སྐྱོང་ལ་མོས་མཐུན་ངོས་ལེན་ཞུས་ཡོད། དེ་ནི་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་
ཆོག་མེད་ཀྱི་འགོ་བ་མེད་ཐོབ་ཐང་དང་འབྲེལ་བའི་ཆེད་སྟོན་ཡིག་ལ་ཀྱང་གོ་གྲང་

བྱན་ཏང་གིས་མོས་མཐུན་ངོས་ལེན་བྱེད་པ་ཐེངས་དང་པོ་དེ་རེད།

གྲོས་མཐུན་ཡིག་ཆ་དཔྱེན་བོད་གན་སྐྱར་འདི་བཞིན་ད་ལམ་བོད་ཀྱི་བྱད་
མེད་ལྷན་ཚོགས་དང་སུ་མིའི་ཇི་ནི་ཨ་བོད་གཞུང་དོན་གཅོད་བྱང་འབྲེལ་གྱིས་
དཔར་འགྲེམས་ཁྱབ་དང་ཆབས་གཅིག་སུ་མི་བོད་མི་དང་དེ་གའི་བོད་རིགས་
གཞོན་ལྷན། བྱད་མེད་ལྷན་ཚོགས། སུ་བོད་མངའ་འབྲེལ་ལྷན་ཚོགས་
བཅས་ནས་འདིའི་ཆེད་དཔལ་འབྱོར་རྒྱུ་ཆེན་རྒྱ་ཆེ་གནང་བར་ཐུགས་རྟེན་
ཆེ་ལྷུ་རྒྱ། འདིས་བོད་རིགས་བྱད་མེད་དང་། བོད་ཡིག་ལ་གོ་མས་གཤིས་
ཅན་གྱི་བོད་མེད་ས་ཡ་མང་པོར་མཁུན་རྟོགས་གོང་འཕེལ་ཡོང་བའི་འདུན་
པ་བཅས་ ༡༩༩༧ ལྷ་བ་ ༡ ལ།

སྒྲུང་བཅོམ་།

བྱུང་མེད་སྤྱི་ལོ་མཆོག་མོ་དམན་གྱི་འཛིན་སྤངས་དབྱེ་འབྱེད་སྒྲུ་ཆོག་མེད་
པ་བཅོ་ལྔ་ཁྲི་གྲོས་མཐུན་ཡིག་འདི་ནི་ ༡༩༥༩ ཟླ་བ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༩
ཉིན་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོག་མེད་གྱི་གྲོས་ཚད་ཨང་ ༣༤/༡༩༠ འོག་ཐག་
གཅོད་གཏན་འཁེབས་གནང་ཞིང་། ༡༩༥༡ ཟླ་བ་ ༩ ཚེས་ ༣ ཉིན་
གྲོས་ཚད་དོན་ཚན་ ༣༥ (༡) གཞིར་བཟུང་འདིའི་དགོངས་དོན་ལག་བསྟར་
ཆོག་པའི་ཚད་འཛིན་གྱི་ཡིག་ཆ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད།

བྱུང་མེད་ཀྱན་ལ་སྤྱི་སྒྲིམས་སུ་བྱུང་པའི་བྱུང་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཁག་གིན་
ཏུ་གསལ་ཁ་དང་བཅས་འཁོད་པའི་ཡིག་ཆ་འདིས་བྱུང་མེད་ཀྱི་འགྲོ་བ་མེད་
ཐོབ་ཐང་ལ་གཅེས་འཛིན་གྱིས་བསམ་གཞིགས་ཡོང་བར་ཕན་ཐོག་ཆུབས་
ཆེན་བྱུང་ཡོད།

གཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཆོག་མེད་གྱི་གྲོས་ཚད་ཁག་ལ་མོས་མཐུན་ངོས་ལེན་
ཡོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཚང་མས་ཡིག་ཆ་འདིའི་དགོངས་དོན་འགལ་མེད་ཀྱིས་
འདིའི་འོག་གར་བསྐྱོད་དགོས་ཤིང་། ༡༩༥༠ ཟླ་བ་ ༩ པའི་ནང་ཀྱང་གོ་
གུང་བྱན་ཏང་གིས་བྱུང་མེད་སྤྱི་ལོ་དབྱེད་སྒྲུ་ཆོག་མེད་པ་བཅོ་བའི་
ཆོག་མེད་ཆུང་ལ་མོས་མཐུན་ངོས་ལེན་བྱས་ཡོད། དེ་ནི་མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་
ཆོག་མེད་ཀྱི་འགྲོ་བ་མེད་ཐོབ་ཐང་དང་འབྲེལ་བའི་ཆིངས་ཡིག་ལ་ཀྱང་གོ་གུང་

Committee Reports (Article 21) 23

Role of Specialized Agencies (Article 22) 23

PART VI

Effect on Other Treaties (Article 23) 24

Commitment of States Parties (Article 24) 24

Administration of the Convention (Article 25-30) 24-26

PREFACE

The Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination Against Women (CEDAW) is a United Nations document. It was adopted and opened for signature, ratification and accession by the General Assembly of the United Nations resolution 34/180 of 18 December 1979. It entered into force on 3 September 1981, in accordance with article 27 (1).

The Convention set out, in legally binding form, internationally accepted principles on the rights of women which are applicable to all women in all fields. This central and most comprehensive document on women has helped to bring the female half of humanity into the focus of human rights concerns.

This Convention is legally binding for those States that ratify or accede to such international treaties. The People's Republic of China (PRC) ratified CEDAW in September 1980. It was the first time that the PRC formally accepted the application of a United Nations human rights treaty.

The first edition of the Tibetan and English version of the Convention is published by the Tibetan Women's Association in co-operation with the Tibet Bureau in Geneva, Switzerland. The Tibetan Women's Association sincerely acknowledges the generous financial support of the following organisations in Switzerland: the Tibetan Community; the Tibetan Youth

Committee Reports (Article 21)	23
Role of Specialized Agencies (Article 22)	23

PART VI

Effect on Other Treaties (Article 23)	24
Commitment of States Parties (Article 24)	24
Administration of the Convention (Article 25-30)	24-26

PREFACE

The Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination Against Women (CEDAW) is a United Nations document. It was adopted and opened for signature, ratification and accession by the General Assembly of the United Nations resolution 34/180 of 18 December 1979. It entered into force on 3 September 1981, in accordance with article 27 (1).

The Convention set out, in legally binding form, internationally accepted principles on the rights of women which are applicable to all women in all fields. This central and most comprehensive document on women has helped to bring the female half of humanity into the focus of human rights concerns.

This Convention is legally binding for those States that ratify or accede to such international treaties. The People's Republic of China (PRC) ratified CEDAW in September 1980. It was the first time that the PRC formally accepted the application of a United Nations human rights treaty.

The first edition of the Tibetan and English version of the Convention is published by the Tibetan Women's Association in co-operation with the Tibet Bureau in Geneva, Switzerland. The Tibetan Women's Association sincerely acknowledges the generous financial support of the following organisations in Switzerland: the Tibetan Community; the Tibetan Youth

Association; the Tibetan Women's Organisation and the Swiss Tibetan Friendship Association. Without their help and support this publication would not have been possible.

We felt the need to publish this important United Nations document in Tibetan and we are very hopeful that this publication will prove to be useful for the millions of Tibetans and non-Tibetans for whom the Tibetan language is well known and understood.

January, 1997

INTRODUCTION

The Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women was adopted by the United Nations General Assembly. It entered into force as an international treaty on 3 September 1981 after the twentieth country had ratified it. By the tenth anniversary of the Convention in 1989, almost one hundred nations have agreed to be bound by its provisions.

The Convention was the culmination of more than thirty years of work by the United Nations Commission on the Status of Women, a body established in 1946 to monitor the situation of women and to promote women's rights. The Commission's work has been instrumental in bringing to light all the areas in which women are denied equality with men. These efforts for the advancement of women have resulted in several declarations and conventions, of which the Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women is the central and most comprehensive document.

Among the international human rights treaties, the Convention takes an important place in bringing the female half of humanity into the focus of human rights concerns. The spirit of the Convention is rooted in the goals of the United Nations: *to reaffirm faith in fundamental human rights, in the dignity and worth of the human person, in the equal rights of men and women*. The present document spells out the meaning of equality and how it can be achieved. In so doing, the Convention establishes not only an international bill of rights for women, but also an agenda for action by countries to guarantee the enjoyment of those rights.

In its preamble, the Convention explicitly acknowledges that "extensive discrimination against women continues to exist", and emphasizes that such discrimination "violates the principles of equality of rights and respect for human dignity". As defined in article 1, discrimination is understood as "any

distinction, exclusion or restriction made on the basis of sex..... in the political, economic, social, cultural, civil or any other field". The Convention gives positive` affirmation to the principles of equality by requiring States parties to take "all appropriate measures, including legislation, to ensure the full development and advancement of women, for the purpose of guaranteeing them the exercise and enjoyment of human rights and fundamental freedoms on a basis of equality with men" (article 3).

The agenda for equality is specified in fourteen subsequent articles. In its approach, the Convention covers three dimensions of the situation of women. Civil rights and the legal status of women are dealt with in great detail. In addition, and unlike other human rights treaties, the Convention is also concerned with the dimension of human reproduction as well as with the impact of cultural factors on gender relations.

The legal status of women receives the broadest attention. Concern over the basic rights of political participation has not diminished since the adoption of the Convention on the Political Rights of Women in 1952. Its provisions, therefore, are restated in article 7 of the present document, whereby women are guaranteed the rights to vote, to hold public office and to exercise public functions. This includes equal rights for women to represent their countries at the international level (article 8). The Convention on the Nationality of Married Women - adopted in 1957 - is integrated under article 9 providing for the statehood of women, irrespective of their marital status. The Convention, thereby, draws attention to the fact that often women's legal status has been linked to marriage, making them dependent on their husband's nationality rather than individuals in their own right. Articles 10, 11 and 13, respectively, affirm women's rights to non-discrimination in education, employment and economic and social activities. These demands are given special emphasis with regard to the situation of rural women, whose particular

struggles and vital economic contributions, as noted in article 14, warrant more attention in policy planning. Article 15 asserts the full equality of women in civil and business matters, demanding that all instruments directed at restricting women's legal capacity "shall be deemed null and void". Finally, in article 16, the Convention returns to the issue of marriage and family relations, asserting the equal rights and obligations of women and men with regard to choice of spouse, parenthood, personal rights and command over property.

Aside from civil rights issues, the Convention also devotes major attention to a most vital concern of women, namely their reproductive rights. The preamble sets the tone by stating that "the role of women in procreation should not be a basis for discrimination". The link between discrimination and women's reproductive role is a matter of recurrent concern in the Convention. For example, it advocates, in article 5, "a proper understanding of maternity as a social function", demanding fully shared responsibility for child-rearing by both sexes. Accordingly, provisions for maternity protection and child-care are proclaimed as essential rights and are incorporated into all areas of the Convention, whether dealing with employment, family law, health care or education. Society's obligation extends to offering social services, especially child-care facilities, that allow individuals to combine family responsibilities with work and participation in public life. Special measures for maternity protection are recommended and "shall not be considered discriminatory" (article 4). "The Convention also affirms women's right to reproductive choice. Notably, it is the only human rights treaty to mention family planning. States parties are obliged to include advice on family planning in the education process (article 10.h) and to develop family codes that guarantee women's rights to decide freely and responsibly on the number and spacing of their children and to have access to the information, education and means to enable them to exercise these rights" (article 16.e).

The third general thrust of the Convention aims at enlarging our understanding of the concept of human rights, as it gives formal recognition to the influence of culture and tradition on restricting women's enjoyment of their fundamental rights. These forces take shape in stereotypes, customs and norms which give rise to the multitude of legal, political and economic constraints on the advancement of women. Noting this interrelationship, the preamble of the Convention stresses "that a change in the traditional role of men as well as the role of women in society and in the family is needed to achieve full equality of men and women". States parties are therefore obliged to work towards the modification of social and cultural patterns of individual conduct in order to eliminate "prejudices and customary and all other practices which are based on the idea of the inferiority or the superiority of either of the sexes or on stereotyped roles for men and women" (article 5). And Article 10.c. mandates the revision of textbooks, school programmes and teaching methods with a view to eliminating stereotyped concepts in the field of education. Finally, cultural patterns which define the public realm as a man's world and the domestic sphere as women's domain are strongly targeted in all of the Convention's provisions that affirm the equal responsibilities of both sexes in family life and their equal rights with regard to education and employment. Altogether, the Convention provides a comprehensive framework for challenging the various forces that have created and sustained discrimination based upon sex.

The implementation of the Convention is monitored by the Committee on the Elimination of Discrimination against Women (CEDAW). The Committee's mandate and the administration of the treaty are defined in the Articles 17 to 30 of the Convention. The Committee is composed of 23 experts nominated by their Governments and elected by the States parties as individuals "of high moral standing and competence in the field covered by the Convention".

At least every four years, the States parties are expected to submit a national report to the Committee, indicating the measures they have adopted to give effect to the provisions of the Convention. During its annual session, the Committee members discuss these reports with the Government representatives and explore with them areas for further action by the specific country. The Committee also makes general recommendations to the States parties on matters concerning the elimination of discrimination against women.

The full text of the Convention is set out in the pages that follow.

CONVENTION ON THE ELIMINATION OF ALL FORMS OF DISCRIMINATION AGAINST WOMEN

The States Parties to the present Convention,

Noting that the Charter of the United Nations reaffirms faith in fundamental human rights, in the dignity and worth of the human person and in the equal rights of men and women,

Noting that the Universal Declaration of Human Rights affirms the principle of the inadmissibility of discrimination and proclaims that all human beings are born free and equal in dignity and rights and that everyone is entitled to all the rights and freedoms set forth therein, without distinction of any kind, including distinction based on sex,

Noting that the States Parties to the International Covenants on Human Rights have the obligation to ensure the equal right of men and women to enjoy all economic, social, cultural, civil and political rights,

Considering the international conventions concluded under the auspices of the United Nations and the specialized agencies promoting equality of rights of men and women,

Noting also the resolutions, declarations and recommendations adopted by the United Nations and the specialized agencies promoting equality of rights of men and women,

Concerned, however, that despite these various instruments extensive discrimination against women continues to exist,

Recalling that discrimination against women violates the principles of equality of rights and respect for human dignity, is an obstacle to the participation of women, on equal terms with men, in the political, social, economic and cultural life of

their countries, hampers the growth of the prosperity of society and the family and makes more difficult the full development of the potentialities of women in the service of their countries and of humanity,

Concerned that in situations of poverty women have the least access to food, health, education, training and opportunities for employment and other needs,

Convinced that the establishment of the new international economic order based on equity and justice will contribute significantly towards the promotion of equality between men and women,

Emphasizing that the eradication of *apartheid*, of all forms of racism, racial discrimination, colonialism, neo-colonialism, aggression, foreign occupation and domination and interference in the internal affairs of States is essential to the full enjoyment of the rights of men and women,

Affirming that the strengthening of international peace and security, relaxation of international tension, mutual co-operation among all States irrespective of their social and economic systems, general and complete disarmament, and in particular nuclear disarmament under strict and effective international control, the affirmation of the principles of justice, equality and mutual benefit in relations among countries and the realization of the right of peoples under alien and colonial domination and foreign occupation to self-determination and independence, as well as respect for national sovereignty and territorial integrity, will promote social progress and development and as a consequence will contribute to the attainment of full equality between men and women,

Convinced that the full and complete development of a country, the welfare of the world and the cause of peace require the maximum participation of women on equal terms with men in all fields,

Bearing in mind the great contribution of women to the welfare of the family and to the development of society, so far not fully recognized, the social significance of maternity and the role of both parents in the family and in the upbringing of children, and aware that the role of women in procreation should not be a basis for discrimination but that the upbringing of children requires a sharing of responsibility between men and women and society as a whole,

Aware that a change in the traditional role of men as well as the role of women in society and in the family is needed to achieve full equality between men and women,

Determined to implement the principles set forth in the Declaration on the Elimination of Discrimination against Women and, for that purpose, to adopt the measures required for the elimination of such discrimination in all its forms and manifestations,

Have agreed on the following:

Article 1

For the purposes of the present Convention, the term "discrimination against women" shall mean any distinction, exclusion or restriction made on the basis of sex which has the effect or purpose of impairing or nullifying the recognition, enjoyment or exercise by women, irrespective of their marital status, on a basis of equality of men and women, of human rights and fundamental freedoms in the political, economic, social, cultural, civil or any other field.

Article 2

States Parties condemn discrimination against women in all its forms, agree to pursue by all appropriate means and without delay a policy of eliminating discrimination against women and, to this end, undertake:

(a) To embody the principle of the equality of men and women in their national constitutions or other appropriate legislation if not yet incorporated therein and to ensure, through law and other appropriate means, the practical realization of this principle;

(b) To adopt appropriate legislation and other measures, including sanctions where appropriate, prohibiting all discrimination against women;

(c) To establish legal protection of the rights of women on an equal basis with men and to ensure through competent national tribunals and other public institutions the effective protection of women against any act of discrimination;

(d) To refrain from engaging in any act or practice of discrimination against women and to ensure that

public authorities and institutions shall act in conformity with this obligation;

(e) To take all appropriate measures to eliminate discrimination against women by any person, organization or enterprise;

(f) To take all appropriate measures, including legislation, to modify or abolish existing laws, regulations, customs or practices which constitute discrimination against women;

(g) To repeal all national penal provisions which constitute discrimination against women.

Article 3

States Parties shall take in all fields, in particular in the political, social, economic and cultural fields, all appropriate measures, including legislation, to ensure the full development and advancement of women, for the purpose of guaranteeing them the exercise and enjoyment of human rights and fundamental freedoms on a basis of equality with men.

Article 4

1. Adoption of States Parties of temporary special measures aimed at accelerating de facto equality between men and women shall not be considered discrimination as defined in the present Convention, but shall in no way entail as a consequence the maintenance of unequal or separate standards; these measures shall be discontinued when the objectives of equality of opportunity and treatment have been achieved.

2. Adoption of States Parties of special measures, including those measures contained in the present Convention, aimed at protecting maternity shall not be considered discriminatory.

Article 5

States Parties shall take all appropriate measures:

(a) To modify the social and cultural patterns of conduct of men and women, with a view to achieving the elimination of prejudices and customary and all other practices which are based on the idea of the inferiority or the superiority of either of the sexes or on stereotyped roles for men and women;

(b) To ensure that family education includes a proper understanding of maternity as a social function and the recognition of the common responsibility of men and women in the upbringing and development of their children, it being understood that the interest of the children is the primordial consideration in all cases.

Article 6

States Parties shall take all appropriate measures, including legislation, to suppress all forms of traffic in women and exploitation of prostitution of women.

PART II

Article 7

States Parties shall take all appropriate measures to eliminate discrimination against women in the political and public life of the country and, in particular, shall ensure to women, on equal terms with men, the right:

(a) To vote in all elections and public referenda and to be eligible for election to all publicly elected bodies;

(b) To participate in the formulation of government policy and the implementation thereof and to

hold public office and perform all public functions at all levels of government;

(c) To participate in non-governmental organizations and associations concerned with the public and political life of the country.

Article 8

States Parties shall take all appropriate measures to ensure to women, on equal terms with men and without any discrimination, the opportunity to represent their Governments at the international level and to participate in the work of international organizations.

Article 9

1. States Parties shall grant women equal rights with men to acquire, change or retain their nationality. They shall ensure in particular that neither marriage to an alien nor change of nationality by the husband during marriage shall automatically change the nationality of the wife, render her stateless or force upon her the nationality of the husband.

2. States Parties shall grant women equal rights with men with respect to the nationality of their children.

Article 10

States Parties shall take all appropriate measures to eliminate discrimination against women in order to ensure to them equal rights with men in the field of education and in particular to ensure, on a basis of equality of men and women:

(a) The same conditions for career and vocational guidance, for access to studies and for the achievement of diplomas in educational establishments of all categories in rural as well as in urban areas; this equality shall be ensured in pre-school, general, technical, professional and higher technical education, as well as in all types of vocational training;

(b) Access to the same curricula, the same examinations, teaching staff with qualifications of the same standard and school premises and equipment of the same quality;

(c) The elimination of any stereotyped concept of the roles of men and women at all levels and in all forms of education by encouraging coeducation and other types of education which will help to achieve this aim and, in particular, by the revision of textbooks and school programmes and the adaptation of teaching methods;

(d) The same opportunities to benefit from scholarships and other study grants;

(e) The same opportunities for access to programmes of continuing education, including adult and functional literacy programmes, particularly those aimed at reducing, at the earliest possible time, any gap in education existing between men and women;

(f) The reduction of female student drop-out rates and the organization of programmes for girls and women who have left school prematurely;

(g) The same opportunities to participate actively in sports and physical education;

(h) Access to specific educational information to help to ensure the health and well-being of families, including information and advice on family planning.

Article 11

1. States Parties shall take all appropriate measures to eliminate discrimination against women in the field of employment in order to ensure, on a basis of equality of men and women, the same rights, in particular:

(a) The right to work as an inalienable right of all human beings;

(b) The right to the same employment opportunities, including the application of the same criteria for selection in matters of employment;

(c) The right to free choice of profession and employment, the right to promotion, job security and all benefits and conditions of service and the right to receive vocational training and retraining, including apprenticeships, advanced vocational training and recurrent training;

(d) The right to equal remuneration, including benefits, and to equal treatment in respect to work of equal value, as well as equality of treatment in the evaluation of the quality of work;

(e) The right to social security, particularly in cases of retirement, unemployment, sickness, invalidity and old age and other incapacity to work, as well as the right to paid leave;

(f) The right to protection of health and to safety in working conditions, including the safeguarding of the function of reproduction.

2. In order to prevent discrimination against women on the grounds of marriage or maternity and to ensure their effective right to work, States Parties shall take appropriate measures:

(a) To prohibit, subject to the imposition of sanctions, dismissal on the grounds of pregnancy or of maternity leave and discrimination in dismissals on the basis of marital status;

(b) To introduce maternity leave with pay or with comparable social benefits without loss of former employment, seniority or social allowances;

(c) To encourage the provision of the necessary supporting social services to enable parents to combine family obligations with work responsibilities and participation in public life, in particular through promoting the establishment and development of a network of child-care facilities;

(d) To provide special protection to women during pregnancy in types of work proved to be harmful to them.

3. Protective legislation relating to matters covered in this article shall be reviewed periodically in the light of scientific and technological knowledge and shall be revised, repealed or extended as necessary.

Article 12

1. States Parties shall take all appropriate measures to eliminate discrimination against women in the field of health care in order to ensure, on a basis of equality of men and women, access to health care services,

including those related to family planning.

2. Notwithstanding the provisions of paragraph 1 of this article, States Parties shall ensure to women appropriate services in connection with pregnancy, confinement and the post-natal period, granting free services where necessary, as well as adequate nutrition during pregnancy and lactation.

Article 13

1. States Parties shall take all appropriate measures to eliminate discrimination against women in other areas of economic and social life in order to ensure, on a basis of equality of men and women, the same rights, in particular:

(a) The right to family benefits;

(b) The right to bank loans, mortgages and other forms of financial credit;

(c) The right to participate in recreational activities, sports and all aspects of cultural life.

Article 14

1. States Parties shall take into account the particular problems faced by rural women and the significant roles which rural women play in the economic survival of their families, including their work in the non-monetized sectors of the economy, and shall take all appropriate measures to ensure the application of the provisions of this Convention in rural areas.

2. States Parties shall take all appropriate measures to eliminate discrimination against women in rural areas in order to ensure, on a basis of equality of men and women, that they participate in and benefit from rural development and, in particular, shall ensure to such women the right:

(a) To participate in the elaboration and implementation of development planning at all levels;

(b) To have access to adequate health care facilities, including information, counselling and services in family planning;

(c) To benefit directly from social security programmes;

(d) To obtain all types of training and education, formal and non-formal, including that relating to functional literacy, as well as, inter alia, the benefit of all community and extension services, in order to increase their technical proficiency;

(e) To organize self-help groups and co-operatives in order to obtain equal access to economic opportunities through employment or self-employment;

(f) To participate in all community activities;

(g) To have access to agricultural credit and loans, marketing facilities, appropriate technology and equal treatment in land and agrarian reform as well as in land resettlement schemes;

(h) To enjoy adequate living conditions, particularly in relation to housing, sanitation, electricity and water supply, transport and communications.

Article 15

1. States Parties shall accord to women equality with men before the law.

2. States Parties shall accord to women, in civil matters, a legal capacity identical to that of men and the same opportunities to exercise that capacity. In particular, they shall give women equal rights to conclude contracts and to administer property and shall treat them equally in all stages of procedure in courts and tribunals.

3. States Parties agree that all contracts and all other private instruments of any kind with a legal effect which is directed at restricting the legal capacity of women shall be deemed null and void.

4. States Parties shall accord to men and women the same rights with regard to the law relating to the movement of persons and the freedom to choose their residence and domicile.

Article 16

1. States Parties shall take all appropriate measures to eliminate discrimination against women in all matters relating to marriage and family relations and in particular shall ensure, on a basis of equality of men and women:

(a) The same right to enter into marriage;

(b) The same right freely to choose a spouse and

to enter into marriage only with their free and full consent;

(c) The same rights and responsibilities during marriage and at its dissolution;

(d) The same rights and responsibilities as parents, irrespective of their marital status, in matters relating to their children; in all cases the interests of the children shall be paramount;

(e) The same rights to decide freely and responsibly on the number and spacing of their children and to have access to the information, education and means to enable them to exercise these rights;

(f) The same rights and responsibilities with regard to guardianship, wardship, trusteeship and adoption of children, or similar institutions where these concepts exist in national legislation; in all cases the interests of the children shall be paramount;

(g) The same personal rights as husband and wife, including the right to choose a family name, a profession and an occupation;

(h) The same rights for both spouses in respect of the ownership, acquisition, management, administration, enjoyment and disposition of property, whether free of charge or for a valuable consideration.

2. The betrothal and the marriage of a child shall have no legal effect, and all necessary action, including legislation, shall be taken to specify a minimum age for marriage and to make the registration of marriages in an official registry compulsory.

Article 17

1. For the purpose of considering the progress made in the implementation of the present Convention, there shall be established a Committee on the Elimination of Discrimination against Women (hereinafter referred to as the Committee) consisting, at the time of entry into force of the Convention, of eighteen and, after ratification of or accession to the Convention by the thirty-fifth State Party, of twenty-three experts of high moral standing and competence in the field covered by the Convention. The experts shall be elected by States Parties from among their nationals and shall serve in their personal capacity, consideration being given to equitable geographical distribution and to the representation of the different forms of civilization as well as the principle legal systems.

2. The members of the Committee shall be elected by secret ballot from a list of persons nominated by States Parties. Each State Party may nominate one person from among its own nationals.

3. The initial election shall be held six months after the date of the entry into force of the present Convention. At least three months before the date of each election the Secretary-General of the United Nations shall address a letter to the States Parties inviting them to submit their nominations within two months. The Secretary-General shall prepare a list in alphabetical order of all persons thus nominated, indicating the States Parties which have nominated them, and shall submit it to the States Parties.

4. Elections of the members of the Committee shall be held at a meeting of States Parties convened by

the Secretary-General at United Nations Headquarters. At that meeting, for which two thirds of the States Parties shall constitute a quorum, the persons elected to the Committee shall be those nominees who obtain the largest number of votes and an absolute majority of the votes of the representatives of States Parties present and voting.

5. The members of the Committee shall be elected for a term of four years. However, the terms of nine of the member selected at the first election shall expire at the end of two years; immediately after the first election the names of these nine members shall be chosen by lot by the Chairman of the Committee.

6. The election of the five additional members of the Committee shall be held in accordance with the provisions of paragraphs 2, 3, and 4 of this article, following the thirty-fifth ratification or accession. The terms of two of the additional members elected on this occasion shall expire at the end of two years, the names of these two members having been chosen by lot by the Chairman of the Committee.

7. For the filling of casual vacancies, the State Party whose expert has ceased to function as a member of the Committee shall appoint another expert from among its nationals, subject to the approval of the Committee.

8. The members of the Committee shall, with the approval of the General Assembly, receive emoluments from United Nations resources on such terms and conditions as the Assembly may decided, having regard to the importance of the Committee's responsibilities.

9. The Secretary-General of the United Nations shall

provide the necessary staff and facilities for the effective performance of the functions of the Committee under the present Convention.

Article 18

1. States Parties undertake to submit to the Secretary-General of the United Nations, for consideration by the Committee, a report on the legislative, judicial, administrative or other measures which they have adopted to give effect to the provisions of the present Convention and on the progress made in this respect:

(a) Within a year after the entry into force for the State concerned; and

(b) Thereafter at least every four years and further whenever the Committee so requests.

2. Reports may indicate factors and difficulties affecting the degree of fulfilment of obligations under the present Convention.

Article 19

1. The Committee shall adopt its own rules of procedure.

2. The Committee shall elect its officers for a term of two years.

Article 20

1. The Committee shall normally meet for a period of not more than two weeks annually in order to consider the reports submitted in accordance with article 18 of the present Convention.

2. The meetings of the Committee shall normally be held at United Nations Headquarters or at any other convenient place as determined by the Committee.

Article 21

1. The Committee shall, through the Economic and Social Council, report annually to the General Assembly of the United Nations on its activities and may make suggestions and general recommendations based on the examination of reports and information received from the States Parties. Such suggestions and general recommendations shall be included in the report of the Committee together with comments, if any, from States Parties.

2. The Secretary-General shall transmit the reports of the Committee to the Commission on the Status of Women for its information.

Article 22

The specialized agencies shall be entitled to be represented at the consideration of the implementation of such provisions of the present Convention as fall within the scope of their activities. The Committee may invite the specialized agencies to submit reports on the implementation of the Convention in areas falling within the scope of their activities.

Article 23

Nothing in this Convention shall affect any provisions that are more conducive to the achievement of equality between men and women which may be contained:

- (a) In the legislation of a State Party; or
- (b) In any other international convention, treaty or agreement in force for that State.

Article 24

States Parties undertake to adopt all necessary measures at the national level aimed at achieving the full realization of the rights recognized in the present Convention.

Article 25

1. The present Convention shall be open for signature by all States.
2. The Secretary-General of the United Nations is designated as the depository of the present Convention.
3. The present Convention is subject to ratification. Instruments of ratification shall be deposited with the Secretary-General of the United Nations.
4. The present Convention shall be open to accession by all States. Accession shall be effected by the deposit of an instrument of accession with the Secretary-General of the United Nations.

Article 26

1. A request for the revision of the present Convention may be made at any time by any State Party by means of a notification in writing addressed to the Secretary-General of the United Nations.

2. The General Assembly of the United Nations shall decide upon the steps, if any, to be taken in respect of such a request.

Article 27

1. The present Convention shall enter into force on the thirtieth day after the date of deposit with the Secretary-General of the United Nations of the twentieth instrument of ratification or accession.

2. For each State ratifying the present Convention or acceding to it after the deposit of the twentieth instrument of ratification or accession, the Convention shall enter into force on the thirtieth day after the date of the deposit of its own instrument of ratification or accession.

Article 28

1. The Secretary-General of the United Nations shall receive and circulate to all States the text of reservations made by States at the time of ratification or accession.

2. A reservation incompatible with the object and purpose of the present Convention shall not be permitted.

3. Reservations may be withdrawn at anytime by notification to this effect addressed to the Secretary-General of the United Nations, who shall then inform all States thereof. Such notification shall take effect on the date on which it is received.

Article 29

1. Any dispute between two or more States Parties concerning the interpretation or application of the present Convention which is not settled by negotiation shall, at the request of one of them, be submitted to arbitration. If within six months from the date of the request for arbitration the parties are unable to agree on the organization of the arbitration, any one of those parties may refer the dispute to the International Court of Justice by request in conformity with the Statute of the Court.

2. Each State Party may at the time of signature or ratification of this Convention or accession thereto declare that it does not consider itself bound by paragraph 1 of this article. The other States Parties shall not be bound by that paragraph with respect to any State Party which has made such a reservation.

3. Any State Party which has made a reservation in accordance with paragraph 2 of this article may at any time withdraw that reservation by notification to the Secretary-General of the United Nations.

Article 30

The present Convention, the Arabic, Chinese, English, French, Russian and Spanish texts of which are equally authentic, shall be deposited with the Secretary-General of the United Nations.

༡༡། །བྱད་མེད་སྟེང་པོ་མཆོག་
མོ་དམན་གྱི་དབྱེ་འབྱེད་སྣ་ཆོགས་
མེད་པ་བཟོ་རྒྱུ་ལྟེན་གྲུ་མཐུན།

“ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་ཆ་ཚང་བ་དང་། འཛམ་གླིང་གི་བདེ་སྤྱིད་
དང་ནི་བདེ་འབྱུང་བ་ལ་བྱད་མེད་ནམས་སྤྱིས་པ་དང་འབྲ་མཉམ་ཐོག་ལས་
རིགས་སྣ་ཆོགས་ནང་གང་མང་འཛུལ་ཞུགས་བྱ་དགོས་པ་ཡིན། ”

དཀར་ཆག

ངོ་སྤྱོད།

ནང་དོན་དང་གྲོས་མཐུན་གྱི་གལ་བཤངས། ༡༡

སྤྱོད་སྤྱོད། ༡༢

ལེའུ་དང་པོ།

པོ་མཆོག་མོ་དམན་གྱི་དབྱེ་འབྱེད། (དོན་ཆན་ ༡) ༡༣

སྤྱོད་བྱས་གྱི་ཐབས་ལམ། (དོན་ཆན་ ༡) ༡༣

གཞི་རྩེ་འགོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་གཞི་རིམ་གྱི་རང་དབང་

གི་འགན་ལེན། (དོན་ཆན་ ༡) ༡༤

དམིགས་བསལ་གྱི་ཐབས་ཤེས། (དོན་ཆན་ ༤) ༡༤

པོ་མིའི་བྱེད་སྤྱོད་རྒྱུ་ལེན་དང་འཁོན་སེམས། (དོན་ཆན་ ༤) ༡༥

སྤྱོད་འཁོར་བྱ་སྤྱོད། (དོན་ཆན་ ༦) ༡༥

ལེའུ་གཉིས་པ།

ཆབ་སྲིད་དང་དམངས་གྱི་མི་ཆོ། (དོན་ཆན་ ༢) ༡༦

སྤྱོད་ཆབ་བྱེད་ཀྱི། (དོན་ཆན་ ༡) ༡༦

ཀྱལ་ཁབ་མི་ཁོང་། (དོན་ཆན་ ༡) ༡༧

ལེའུ་གསུམ་པ།

ཤེས་ཡོན། (དོན་ཆན་ ༡༠) ༡༩

ལས་ཀྱི། (དོན་ཚན་ ༡༡)	༥༠
འཕྲོད་བསྟེན། (དོན་ཚན་ ༡༢)	༥༣
དཔལ་འཕྲོད་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཁེ་ཕན། (དོན་ཚན་ ༡༣)	༥༣
གྲོང་གསེབ་གྱི་བྱད་མེད། (དོན་ཚན་ ༡༤)	༥༣

ལེའུ་བཞི་པ།

ཁྱིམ་ས། (དོན་ཚན་ ༡༥)	༥༥
གཉེན་སྲིག་ས་དང་ཁྱིམ་ཆང་མི་ཆོ། (དོན་ཚན་ ༡༦)	༥༥

ལེའུ་ལྔ་པ།

བྱད་མེད་སྤྱི་ལོ་མཆོག་མོ་དམན་གྱི་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པ་	
བཟོ་བའི་ཆོག་ས་ཁུང་། (དོན་ཚན་ ༡༧)	༥༩
རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ཆོག་ཐོ། (དོན་ཚན་ ༡༨)	༦༠
འགྲོ་ལུགས་ཀྱི་སྲིག་གཞི། (དོན་ཚན་ ༡༩)	༦༡
ཆོག་ས་ཁུང་གི་ཆོག་ས་འདུ་ཁག། (དོན་ཚན་ ༢༠)	༦༡
ཆོག་ས་ཁུང་གི་ཆོག་ཐོ། (དོན་ཚན་ ༢༡)	༦༣
དམིཌ་བསལ་སྤྱི་ཆབ་ཁང་གི་བྱེད་སྒོ། (དོན་ཚན་ ༢༢)	༦༣

ལེའུ་དྲུག་པ།

ཆིངས་ཡིག་གཞན་ཐོག་ཏུ་ཕན་གནོད། (དོན་ཚན་ ༢༣)	༦༩
རྒྱལ་ཁབ་ཆོག་ས་པ་ཁག་གི་ཁས་ལེན་དམ་བཅའ། (དོན་ཚན་ ༢༤)	༦༩
གོས་མཐུན་འཛིན་སྤྱི་བྱ་བ། (དོན་ཚན་ ༢༥-༣༠)	༦༩

ང་སྤྱད་སྒྲིང་བཟོད།

ཕྱི་ལོ་ ༡༧༧༧ ཕྱི་ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༥ ཉིན་འཛམ་གླིང་མཉམ་སྤྲེལ་རྒྱལ་
 ཚོགས་ཀྱི་བྱད་མེད་སྟེང་པོ་མཚོག་མོ་དམན་གྱི་དབྱེད་འབྱེད་སྤྱོད་ཚོགས་མེད་
 པ་བཟོ་བའི་གྲོས་མཐུན་ (ལྷན་ཚོགས་) རོས་ལེན་གནང་། རྒྱལ་ཁབ་
 ཉི་ཤུ་ནས་རོས་ལེན་བྱུང་རེས་ ༡༧༩༧ ཕྱི་ཟླ་ ༧ ཚེ་ ༡ ཉིན་རྒྱལ་སྤྱིའི་
 ཆིངས་ཡིག་ཅིག་ཏུ་གྱུར། ༡༧༩༧ ལོར་གྲོས་མཐུན་གྱི་ལོ་བརྒྱ་པའི་ལོ་
 འཁོར་དུས་ཚོས་ནས་ཕལ་ཆེར་རྒྱལ་ཁབ་བརྒྱ་ཐམ་པས་དེའི་ནང་དོན་ལ་བརྩེ་
 བྱང་བྱ་རྒྱུར་སྒོ་མཐུན་བྱུང་།

གྲོས་མཐུན་དེ་ནི་ ༡༧༩༦ ལོར་བརྒྱལ་ས་པའི་བྱད་མེད་ཀྱི་གནས་སྤངས་
 ལ་རྟོག་ཞིབ་དང་བྱད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་གོང་སྤེལ་གཏོང་རྒྱའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་བྱད་
 མེད་གནས་སྤངས་ཞིབ་འཕྲུག་ལྷན་ཁང་གིས་མི་ལོ་སུམ་ཅུ་ལྷག་ཙམ་འབད་
 བརྩོན་བྱས་པའི་གྲུབ་འབྲས་ཤིག་ཡིན། ཞིབ་འཕྲུག་ལྷན་ཁང་གི་ཡུག་ལས་
 ནི་བྱད་མེད་ཆོར་སྤྲེས་པ་དང་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐོབ་ཐང་མ་བྱུང་བའི་མཚན་གཞི་
 ཐེར་སྟོན་གནང་རྒྱུར་ཕན་པའི་ཐབས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། བྱད་མེད་ཡར་རྒྱས་
 གཏོང་རྒྱའི་འབད་བརྩོན་འདི་ཆོ་ལ་བརྟེན་ནས་གྲོས་མཐུན་དང་ཡོངས་ཁྱབ་
 གསལ་བསྐྱགས་གང་ཙམ་བྱུང་ཞིང་གྲོས་མཐུན་དེ་ཆོའི་གསལ་ནས་བྱད་མེད་
 སྟེང་དུ་དབྱེ་འབྱེད་སྤྱོད་ཚོགས་མེད་པ་བཟོ་བའི་གྲོས་མཐུན་ནི་ཡིག་ཆ་ལྟེ་བ་
 དང་ཁྱབ་ཆེ་གོས་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།

རྒྱལ་སྤྱིའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་ཆིངས་ཡིག་ཆོའི་ནང་འགྲོ་བ་མིའི་
 ཆ་གསལ་བྱད་མེད་ནམས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་དོན་གནད་ཀྱི་ལྟེ་གནས་ཤིག་
 ཏུ་འབྲས་རྒྱུར་གྲོས་མཐུན་འདི་གལ་འགངས་ཆེ་བ་ཞིག་ཆགས་ཡོད། གྲོས་

མཐུན་གྱི་སྒོ་སྤྲོད་པ་ནི་མཉམ་སྒྲིབ་ཀྱི་ཆོག་གས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ལ་བརྟེན་
 པ་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་མིའི་ཆེ་མཐོང་དང་རིན་ཐང་སྦྱི་པ་དང་
 བྱད་མེད་འདྲ་མཉམ་བཅས་པར་སྦྲར་ཡང་ཡིད་ཆེས་ངེས་བརྟན་བཟོ་བྱ། ད་
 རྒྱུད་ཡིག་ཆའི་འདྲ་མཉམ་གྱི་གོ་དོན་དང་། དེ་ག་འདྲ་འབྲུག་པའི་སྐོར་ཞིབ་
 གསལ་བ་ཤོད་ཡོད། དེ་བས་ན་གྲོས་མཐུན་འདིས་ཀྱི་སྤྱི་བྱད་མེད་ཐོབ་
 ཐང་བཅའ་བྲིམས་གཏན་ལ་འཕེབས་པ་ཙམ་མ་ཡིན་པར། ཐོབ་ཐང་དེ་ཆོ་
 ལོངས་སུ་སྤྱོད་པའི་འགན་ལེན་བྱ་བྱུང་བ་ཀྱི་ཁབ་ཆོ་ལག་ལེན་བསྟར་སྤྲོད་གས་
 ཀྱི་འཆར་གཞི་ཡང་གཏན་འཕེབས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྔོན་སྦྱོང་དུ་གྲོས་མཐུན་
 གྱིས་བྱད་མེད་སྤྱོད་དུ་དབྱེ་འབྱེད་མུ་མཐུད་གནས་པ་དངོས་སུ་ངོ་ལེན་བྱེད་
 པ་དང་སྒྲགས་དེ་འདྲའི་དབྱེ་འབྱེད་མིའི་ཆེ་མཐོང་ལ་བརྩི་བཀྱར་དང་། འདྲ་
 མཉམ་ཐོབ་ཐང་གི་ལམ་སྲོལ་དང་ཡོང་སུ་འགལ་བར་ངོས་བཟུང་།

དོན་ཆེན་དང་པོར་འགྲེལ་བ་ཤོད་བྱས་པ་བཞིན་དབྱེ་འབྱེད་ནི་ཆབ་སྲིད།
 དཔལ་འབྱོར། སྤྱི་ཆོག་ས། རིག་གཞུང་། དམངས་དང་ལས་དོན་གཞན་
 གང་གི་ཐད་ལ་མཚན་མའི་གཞི་ལ་བརྟེན་པའི་བྱད་པར་འབྱེད་པ། ཕྱིར་
 འབྱད་ཡང་ན་དམ་བསྒྲགས་བྱེད་པ་ལ་གོ་དགོས། སྦྱི་པ་དང་འདྲ་མཉམ་
 ཐོག་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་གཞི་རིམ་གྱི་རང་དབང་ལོངས་སུ་
 སྤྱོད་ཀྱི་འགན་ལེན་བྱ་བའི་སྦྱད་བྱད་མེད་ཀྱི་ཆ་ཆང་བའི་ཡར་རྒྱས་སྤྲོད་
 བཟོ་བྱ་དང་། ཅ་བྲིམས་བཟོ་བྱ་བའི་འོས་འཚམ་གྱི་ཐབས་ཤེས་ཀྱི་ཁབ་
 ཆོག་གས་པ་ཆོ་ལག་ལེན་འགལ་དགོས་པའི་ངང་གྲོས་མཐུན་འདིས་འདྲ་མཉམ་
 ཀྱི་ལམ་སྲོལ་ངེས་བཟོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། འདྲ་མཉམ་གྱི་བཟོ་བྱ་གཞི་ནི་རྗེས་
 ཀྱི་དོན་ཆེན་བཅུ་བཞིའི་ནང་རེ་རེ་བཞིན་འགྲེལ་བ་ཤོད་བྱས་ཡོད། དེའི་ཐབས་
 ལམ་ཐོག་གྲོས་མཐུན་འདི་བྱད་མེད་ཀྱི་གནས་སྤངས་རིམ་པ་གསུམ་ལ་བྱུང་

ཡོད། དམངས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་དང་བྱད་མེད་ཀྱི་ཁྲིམས་ཀྱི་གནས་བབས་གཉིས་
 སྒྲིབ་ཆགས་པོ་དོ་སྒྲུང་བྱས་ཡོད། དེ་ཐོག་དུ་མིའི་འཕེལ་ཀྱས་ཀྱི་ཆད་གཞི་
 དང་། རིག་གཞུང་གི་པོ་མིའི་འབྲེལ་པའི་ཐོག་དུ་ཕན་གཞིར་འབྲེལ་བ་བཅས་
 ལ་སྒོ་འཆབས་ཡོད། བྱད་མེད་ཁྲིམས་ཀྱི་གནས་བབས་ཐོག་དོ་སྒྲུང་བྱ་བ་
 སྒྲུང་བ་ཡིན། ༡༩༥༩ ལོར་བྱད་མེད་ཆབ་སྲིད་ཐོབ་ཐང་ཐོག་གྲོས་མཐུན་
 རོ་ལན་བྱས་པ་ཚུན་ཆད་བྱད་མེད་ཆོས་ཆབ་སྲིད་ལས་དོན་ནང་འཇུག་ཞུགས་
 བྱེད་རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་འཕེལ་ཀྱས་ཕྱིན་མེད་སྟབས། ད་ལྟའི་ཡིག་ཆའི་ནང་
 དེའི་ནང་དོན་རྣམས་སྒྲུར་ཡང་དོན་ཆན་བདུན་པའི་ནང་བཅོད་ཡོད། དེ་
 ཐོག་ནས་བྱད་མེད་ཆོར་ལོས་འཕེན་རྒྱུ་དང་། སྤྱི་ཆོགས་ལས་ཁུངས་འཛིན་
 རྒྱུ། དམངས་ཀྱི་ལས་དོན་བྱེད་རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་རྣམས་འགན་ལེན་བྱས་ཡོད།
 འདིར་བྱད་མེད་ཆོར་བྱེད་སྤྱིའི་ཐོག་རང་རང་སོ་སོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྤྱི་ཆབ་བྱེད་
 རྒྱུའི་གཅིག་མཚུངས་ཐོབ་ཐང་རྣམས་ཚུད་ཡོད། (དོན་ཆན་ ༡)

༡༩༥༧ ལོར་ཆང་ས་བརྒྱབ་བྱེད་པའི་བྱད་མེད་ཀྱི་ཆབ་འབངས་ (མི་
 སེར་) ཐོག་གྲོས་མཐུན་ཁས་ལེན་བྱས་པ་དོན་ཆན་བདུན་པའི་ནང་འདུས་
 ཡོད་པ་དེས་བྱད་མེད་ཆོའི་ཆང་སའི་གནས་སྟངས་ལ་མ་ལྟོས་པར་ཆབ་
 འབངས་སྤོང་རྒྱུ་འཁོད་ཡོད། དེ་ཐོག་ནས་གྲོས་མཐུན་ཀྱི་བྱད་མེད་ཀྱི་ཁྲིམས་
 ཀྱི་གནས་བབས་ནི་འཆར་ཅན་ཆང་ས་དང་སྤུལ་ཏེ་དོ་བདག་མི་སྟེར་རང་
 ཉིད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ལས་སོ་སོའི་ཁྱོ་གའི་ཆབ་འབངས་ལ་ལྟོས་དགོས་པ་ཡིན་
 པར་བདེན་པར་སྤོང་བྱས་ཡོད། དོན་ཆན་ ༡༠, ༡༡, ༡༢ སོ་སོས་ཤེས་
 ཡོན་ལས་ཀའི་གོ་སྐབས་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཆོགས་ལས་དོན་ཐོག་བྱད་མེད་
 ཀྱི་འདྲ་མཉམ་ཐོབ་ཐང་ངེས་བཅོད་བྱས་ཡོད། ཁྱོང་གསེབ་བྱད་མེད་ཆོའི་
 གནས་སྟངས་དང་བརྒྱུན་ཏེ་དགོས་འདུན་འདི་ཆོ་ལ་དམིགས་བསལ་གཤམ་

གནད་བཟུང་ཡོད། དོན་ཚན་ ༡༤ ནང་བཀོད་པ་ལྟར་ཁོང་ཚོའི་འབད་
བཅོམ་དང་དཔལ་འཕྱོར་ཐོག་གལ་ཆེའི་ཞབས་འདེགས་ནམས་སྲིད་བྱས་
འཆར་འཁོད་ནང་དོ་སྣང་མང་ཙམ་དགོས།

དོན་ཚན་ ༡༥ སྤྱི་ཚོགས་དང་ཆོང་གི་ལས་དོན་ལ་བྱད་མེད་ཆོ་ལ་
འདྲ་མཉམ་ཆ་ཆང་ཁས་ལེན་དང་། བྱད་མེད་ཀྱི་བྲིམས་ཀྱི་འཛོན་སྐད་ས་
འགོག་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ཤེས་ཆང་མ་རྒྱས་མེད་དུ་བཅི་བ་ཡིན། མཐའ་
མ་དོན་ཚན་ ༡༦ ནང་དུ་གྲོས་མཐུན་གྱིས་ཆང་ས་དང་ནང་མའི་འབྲེལ་
བའི་གནད་དོན་ལ་བཟའ་ཆེ་གདམ་རྒྱ་དང་པ་མ་བྱེད་རྒྱ། སྒྲེར་གྱི་ཐོབ་ཐང་
རྒྱ་དངོས་བདག་དབང་བཅས་པར་སྒྲིམ་པ་དང་བྱད་མེད་གཉིས་ཀར་ཐོབ་ཐང་
དང་འོས་འགན་གཅིག་མཚུངས་འགན་ལེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དམངས་ཀྱི་ཐོབ་
ཐང་ལས་ལོགས་སུ་གྲོས་མཐུན་གྱིས་བྱད་མེད་ཀྱི་དོན་གནད་གལ་ཆེ་ཤོས་
ལུ་གུ་སྐྱེད་རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ཡོད། སྔོན་སྐྱོང་དུ་བྱད་མེད་ཀྱི་
ལུ་གུ་བཅའ་རྒྱུའི་བྱེད་སྒྲིལ་དཔེ་འབྱེད་ཀྱི་གཞི་རྒྱ་རྒྱུར་མི་རུང་ཞེས་བརྗོད་
ཡོད། བྱད་མེད་ཀྱི་ལུ་གུ་བཅའ་རྒྱེད་ཀྱི་བྱེད་སྒྲིལ་དང་དཔེ་འབྱེད་དཔར་གྱི་
འབྲེལ་བ་ནི་གྲོས་མཐུན་ནང་ཡང་སེ་སྒོ་འཆབས་འབྱུང་བའི་གནད་དོན་ཞིག་
ཡིན། དཔེར་ན་དོན་ཚན་ལྔ་པའི་ནང་ཨ་མ་བྱེད་རྒྱ་ (ཨ་མའི་གནས་
སྐབས་) ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱ་བ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་དུ་གོ་དོགས་ཀྱིས་ལུ་
གུ་གསོ་སྐྱོང་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཕོ་མོ་གཉིས་ཀས་འགན་གཅིག་པ་ལེན་དགོས་པ་བཤད་
ཡོད། དེ་བཞིན་སྐྱམ་མ་སྐྱེད་སྐྱོབ་དང་། ལུ་གུ་བདག་སྐྱོང་གི་བྲིམས་ཀྱི་
དོན་གནད་ཁག་ཐོབ་ཐང་གལ་ཆེར་བཅིས་ཏེ་ལས་ཀ་བྲིམ་ཆང་གི་བྲིམས་
འཕྲོད་བརྟེན་བདག་གཅེས་སམ་ཤེས་ཡོན་སོགས་དང་འབྲེལ་བའི་དེ་དག་
གྲོས་མཐུན་གྱི་ཆ་ཤས་མང་པོར་འདུས་ཡོད།

སྤྱི་ཚུགས་ཁབས་ཁུ་ནི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཕུ་གུ་བདག་གཅེས་ཀྱི་མཐུན་
 རྒྱུན་གཅོས་སྤྱི་ཚུགས་ཁབས་ཁུ་བསྐྱབ་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་མི་
 སྐར་སོ་སོ་བྲིམ་གྱི་ལས་འགན་ལས་ཀ་དང་མཉམ་བསྐྱེད་ཀྱིས་སྤྱི་ཚུགས་མི་
 ཆེད་ནང་ཁྱེད་སྤྱི་ཚུགས་ཀྱི་ལོ་སྐབས་འཐོབ་ཀྱི་ཡོད། སྤྱི་མེད་གནས་སྐབས་
 སྤྱང་སྤྱོད་ཀྱི་དམིགས་བསལ་ཐབས་ལམ་རྣམས་ལ་རྒྱབ་གཉེར་དང་སྤྱུགས་
 དེ་ནི་དབྱེ་འབྱེད་དུ་བཅི་བ་མ་ཡིན། (དོན་ཚན་ ༤)

གྲོས་མཐུན་གྱིས་བྱད་མེད་ཕུ་གུ་སྤྱོད་རྒྱུ་ལྟེན་གདམ་ཁེད་ཐོབ་ཐང་ཡང་ངེས་
 བརྗོད་བྱས་ཡོད། དེ་ནི་བྲིམ་ཆང་འཆར་འགོད་སྐོར་ངེས་བརྗོད་འཁོད་པའི་
 འགྲོ་བ་མེད་ཐོབ་ཐང་གི་ཆེད་སྤྱི་ཚུགས་ཀྱི་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་
 ཚོར་ཤེས་ཡོན་ནང་ (དོན་ཚན་དབར་) བྲིམ་ཆང་འཆར་འགོད་སྤྱོད་
 རྒྱུན་འཁུད་པ་བྱེད་རྒྱ་ཡང་། ཕུ་གུ་འི་གྲངས་འཕོར་དང་བར་བྱ་དུ་ཐོག་རང་
 དབང་དང་འགན་འཁུར་གྱི་ཐག་གཅོད་རྒྱུ་འཐོབ་ཐང་འགན་ལེན་བྱས་ཏེ་བྲིམ་
 ཆང་གི་བྲིམས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་འགན་འབྲི་ཡོད། ཐོབ་ཐང་འདི་དག་
 རྒྱུ་ལྟེན་སྤྱོད་པར་བྱད་མེད་ཆོ་ལ་གནས་ཚུལ་དང་ཤེས་ཡོན་བཅས་པར་གོ་
 སྐབས་ཡོད་དགོས། (དོན་ཚན་ ༡༦) སྤྱི་བཟང་གྲོས་མཐུན་གྱི་ཤུགས་
 རྒྱུན་རྒྱབ་སྤྱོད་གསུམ་པ་ནི་འགྲོ་བ་མེད་ཐོབ་ཐང་གི་བསམ་ཚུལ་གོ་རྟོགས་གོང་
 མཐོར་གཏོང་རྒྱ་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན་དེས་སྤྱི་ཚུགས་སྤྱོད་དང་རིག་གཞུང་
 གིས་བྱད་མེད་རྣམས་གཞི་རྒྱུ་འཐོབ་ཐང་ལྟེན་སྤྱོད་རྒྱུ་འགོག་རྒྱུ་བྱེད་
 པ་རོ་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཤུགས་རྒྱུན་འདི་དག་ལམ་ལུགས། འགྲོ་ལུགས།
 འཆར་ཅན་ལས་དོན་གྱི་རྣམ་པར་གྱུར་ཏེ་བྱད་མེད་རྣམས་ཀྱི་བྲིམས་དང་ཆབ་
 སྤྱོད། དཔལ་འབྱོར་ཡར་རྒྱས་ཐོག་བཀག་འགོག་བྱེད་པའི་རྒྱུ་དུ་རྒྱུར་པ་
 ཡིན།

གཅིག་ལ་གཅིག་སྒྲིལ་གྱི་འབྲེལ་བ་འདི་སྒྲོར་བཅངས་ཏེ་སྒྲིན་སྒྲིང་དུ་སྒྲིས་
 པ་དང་བྱད་མེད་འདྲ་མཉམ་གཅིག་པ་ཡོང་བ་ལ་སྒྲིས་པ་དང་བྱད་མེད་ཀྱི་སྒྲར་
 སྒྲོལ་ལ་བརྟེན་པའི་བྲིམ་ཆང་དང་སྒྲི་ཚོགས་ཀྱི་བྱེད་སྒྲོལ་འགྱུར་བ་གཏོང་
 དགོས་པ་གནད་འགག་ཏུ་བཅིས་ཡོད། དེ་བས་ན་རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་
 གིས་ནམ་ཉེས་དང་། ལྷགས་སྒྲོལ་དེ་མིན་གྱི་ལག་ལེན་གང་ཞིག་ཤི་མཚོག་
 མོ་དམན་ཡང་ན་མོ་མཚོག་ཤི་དམན་གྱི་བསམ་སྒྲོར་བརྟེན་པ་དང་། འཆར་
 ཅན་གྱི་ཤི་མོའི་བྱེད་སྒྲོལ་བཅས་པ་མེད་པ་བཟོ་བའི་ཕྱིར་དུ་མི་སྒྲིང་གྱི་སྒྲི་ཚོགས་
 དང་། རིག་གཞུང་གི་བྱ་སྤྱོད་འབྲེར་ཚུལ་འགྱུར་བ་གཏོང་བྱའི་ཕྱོགས་སུ་
 ལས་ཀ་བྱེད་དགོས་(དོན་ཚན་ ༥) དོན་ཚན་ ༡༠(ག) གིས་ཤེས་
 ཡོན་ནང་འཆར་ཅན་འགྱུར་མེད། ལྷ་བ་ནམས་མེད་པ་བཟོ་བྱུར་སྒྲོབ་དོན་
 དང་སྒྲོབ་གྲའི་ལས་རིམ་སྒྲོབ་འབྲིད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་བཅས་པར་སྒྱུར་ཞིབ་བྱེད་
 རྒྱའི་དབང་ཚད་སྤྱད་ཡོད། ཐ་མཅུག་རིགས་གཞུང་གི་ནམས་པ་གང་དུ་
 སྒྲི་ཚོགས་ཀྱི་ལས་དོན་སྒྲིས་པའི་ལས་ཀ་དང་ནང་གི་ལས་དོན་བྱད་མེད་ཀྱི་
 ལས་ཀར་འབྲེལ་བཟོ་དེ་བྱས་པ་གྲོས་མཐུན་གྱི་སྒྲིག་གཞི་ (ནང་དོན་) ཆང་
 མར་དམིགས་གཏད་དུ་བཟུང་ཏེ་སྒྲིས་པ་དང་བྱད་མེད་གཉིས་ཀར་བྲིམ་ཆང་
 དང་། ཤེས་ཡོན་ལས་ཀ་བཅས་པར་ལས་འགན་འདྲ་མཉམ་ཡོད་པ་ངེས་
 བཟོ་དེ་བྱས་ཡོད།

མདོར་ན་གྲོས་མཐུན་འདིར་མཚན་མའི་གཞི་ལ་བརྟེན་པའི་དབྱེ་འབྲེད་
 བཟོ་བ་དང་། ལུ་མཐུད་གནས་པར་བྱེད་པའི་རུས་ལྷགས་སམ་རྒྱ་རྒྱེན་དག་
 ལ་ཁ་གཏད་གཅོག་རྒྱའི་བྱེད་ཆེ་བའི་འཆར་གཞི་སྒྲིན་ཡོད།

བྱད་མེད་སྒྲིང་དུ་དབྱེ་འབྲེད་སྒྲི་ཚོགས་མེད་པ་བཟོ་བའི་ཚོགས་ཚུང་གི་
 གྲོས་མཐུན་ལག་ལེན་བསྐྱར་བྱུར་ལྷ་ཉེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཚོགས་ཚུང་གི་དབང་

ཚད་དང་ཆིངས་ཡིག་ལག་བསྟར་བྱ་བྱུ་གྲོས་མཐུན་གྱི་དོན་ཚན་ ༡༥ ནས་
 ༣༠ བར་འབྲེལ་བཟོད་བྱས་ཡོད། ཚོགས་ཚུང་ནི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་པ་
 གྲོས་མཐུན་གྱི་བྱུ་བའི་ལས་དོན་ཚང་མར་འཛོལ་སྤངས་ཅན་གྱི་འཐུས་མི་
 ཉི་ཤུ་ཅུ་གསུམ་དང་རང་གཞུང་གི་ཐད་བསྟོན་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་
 གོ་འཕེལ་འདེམས་བྱས་པ་ལས་གྲུབ་པ་ཡིན། ཉུང་མཐར་ལོ་བཞི་རེ་འཆམས་
 རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ནམས་ཀྱིས་གྲོས་མཐུན་གྱི་ནང་དོན་ནམས་འབྲུབ་པའི་
 ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་ཇི་འདྲ་བསྟར་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཚོག་ཐོ་ཚོགས་ཚུང་
 ལ་འབྲུལ་དགོས།

ལོ་འཁོར་ཚོགས་ཆེན་སྐབས་ཚོགས་ཚུང་ཚོགས་མི་ཚོ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྐུ་
 ཚབ་ཚོ་དང་ལྷན་དུ་ཚོག་ཐོ་འདི་ཚོ་གྲོས་བསྟར་བྱས་ཏེ་ཁོང་ཚོ་དང་མཉམ་
 དུ་རྒྱལ་ཁབ་བྱེ་བྲག་པ་ཞིག་གིས་ལས་དོན་གང་ཐོག་ཏུ་ལག་ལེན་བསྟར་དགོས་
 མེད་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་རྒྱ།

བྱད་མེད་སྤེང་དུ་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པ་བཟོ་བ་དང་། འབྲེལ་བའི་གནད་
 དོན་ཐོག་ཏུ་ཚོགས་ཚུང་ནས་རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཚོར་སྤྱིར་བཏང་ལམ་སྟོན་
 བྱེད་རྒྱ།

གྲོས་མཐུན་གྱི་བཟོད་ཚོག་ཡོངས་ཇོགས་འོག་གི་ཤོག་གངས་ནས་འགོ་
 བཙུགས་ཡོད།

བྱད་མེད་སྤྱི་དཔྱད་མེད་པ་བཟོ་བའི་གྲོས་མཐུན།

ད་ལྟའི་གྲོས་མཐུན་ལ་ཀླུ་ལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག

མཉམ་སྦྲེལ་ཀླུ་ཚོགས་ཙམ་ཁྲིམས་ཀྱིས་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་།
མིའི་ཆེ་མཐོང་དང་རིན་ཐང་སྦྱིས་པ་དང་བྱད་མེད་ཐོབ་ཐང་འདྲ་མཉམ་བཅས་
ལ་ཡིད་ཆེས་ངེས་བཟོ་དུས་ཡིད།

འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་གི་ཡོངས་ཁྲབ་གསལ་བསྐྱགས་ཀྱིས་དཔྱད་
ཁས་ལེན་མི་རུང་བའི་ལམ་སྲོལ་ (གཞི་རྩའི་) ངེས་བཟོ་དུས་ཐོག་མི་ཚང་
མ་རང་དབང་དུ་སྦྱིས་ཤིང་གོ་གནས་དང་ཐོབ་ཐང་འདྲ་མཉམ་ཡིན་ལ་མཚན་
མའི་གཞི་ལ་བརྟེན་པའི་དཔྱད་འབྱེད་ཐེ་བའི་དཔྱད་འབྱེད་རིགས་གང་ཡང་མེད་
པར་ཚང་མ་ཐོབ་ཐང་དང་རང་དབང་འདྲ་མཉམ་ཡིན་པ་གསལ་བསྐྱགས་
ཤིང་གྱི་ཡིད།

ཀླུ་སྤྱིའི་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ཐོག་ཏུ་གན་ཀྱི་འཛིག་མཁན་ཀླུ་ཁབ་
ཚོགས་པ་ནམས་ལ་སྦྱིས་པ་དང་བྱད་མེད་གཉིས་དཔལ་འབྱོར། སྤྱི་ཚོགས།
རིག་གཞུང་དམངས་དང་། སྤྱི་དོན་ཐོབ་ཐང་ཡོངས་སུ་སྤྱོད་པའི་འདྲ་མཉམ་
ཐོབ་ཐང་སྲ་བརྟན་བཟོ་བའི་འགན་ཡིད།

མཉམ་སྦྲེལ་ཀླུ་ཚོགས་དང་སྦྱིས་པ་དང་བྱད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་གོང་སྦྲེལ་
གཏོང་མཁན་དམིགས་བསལ་སྤྱི་ཚབ་ཚོགས་པ་ཁག་གི་གཞིགས་སྤྱོད་འོག་
ཀླུ་སྤྱིའི་གྲོས་མཐུན་མང་པོ་མཇུག་བསྒྲིལ་བ་ཡིན།

མཉམ་སྦྲེལ་ཀླུ་ཚོགས་དང་སྦྱིས་པ་དང་བྱད་མེད་ཐོབ་ཐང་གོང་མཐོར་
གཏོང་མཁན་དམིགས་བསལ་སྤྱི་ཚབ་ཚོགས་པ་ཁག་གིས་གྲོས་ཚེད། ཁྲབ་
བསྐྱགས་ཀྱི་བཀའ་ཁྲིམས་ལྟར་ཡིད།

གང་ལྟར་ཐབས་ཤེས་འདི་ཚོ་ཡོད་པ་ལ་མ་ལྟོས་པར་བྱད་མེད་སྟེང་དུ་
དེ་ཉེ་འབྲེད་ཀྱི་ཆེ་མུ་མཐུད་གནས་པ་སྒོ་འཛབས་བྱུང་།

བྱད་མེད་སྟེང་དུ་དེ་ཉེ་འབྲེད་ནི་མིའི་ཆེ་མཐོང་ལ་བརྟེན་བཀྱར་དང་འདྲ་
མཉམ་ཐོབ་ཐང་གི་གཞི་ཅ་དང་འགལ་བ་ཡིན་ལ་དེ་ནི་བྱད་མེད་སྟེས་པ་འདྲ་
མཉམ་གྱིས་རང་རང་ཀྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆབ་སྲིད། སྤྱི་ཚོགས། དཔལ་འབྱོར།
རིག་གཞུང་ལས་དོན་ནང་ཞུགས་རྒྱུར་འགོག་རྒྱུ་བྱེད་ཅིང་། དེས་སྤྱི་ཚོགས་
དང་བྱིམ་ཆང་གི་བདེ་སྤྱིད་གོང་འཕེལ་ལ་གནོད་པ་མ་ཟད་ཀྱལ་ཁབ་དང་འགྲོ་
བཅིའི་སྤྱི་ཞུ་བྱ་རྒྱུ་བྱད་མེད་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཆ་ཆང་ཡར་རྒྱས་འབྱུང་བ་ལ་འགོག་
རྒྱུ་བཟོ་བ་ཡིན།

དཀའ་སྤྱད་གི་གནས་སྤངས་སུ་བྱད་མེད་ཚོ་ལ་ཟས། འཕྲོད་བརྟེན།
ཤེས་ཡོན། སྦྱོང་བདར། ལས་ཀའི་གོ་སྐབས་དང་དགོས་མཁོ་གཞན་ལ་
ཐོབ་ཐང་ཆེ་ཉུང་བ་ཡོད་པར་སྒོ་འཛབ་བྱུང་།

བྱང་བདེན་དང་། འདྲ་མཉམ་ལ་བརྟེན་པའི་ཀྱལ་སྤྱིའི་དཔལ་འབྱོར་
གྱི་ལམ་སློལ་གསར་པ་གཏན་འབེབས་བྱ་རྒྱུ་དེས་སྟེས་པ་དང་བྱད་མེད་འདྲ་
མཉམ་གོང་སྤེལ་གཏོང་བར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་འབྱུང་བ་ཡིན།

མི་རིགས་དེ་ཉེ་འབྲེད། མི་རིགས་རིང་ལུགས་འདྲ་མིན་མི་རིགས་ཁག་
དེ་ཉེ་མི་མེར་གནས་སྒྲིམ་རིང་ལུགས་བཅན་འདུལ་ཀྱལ་ཁབ་ཆེའི་ནང་སྤྱིད་
ལ་སྤྱི་ཀྱལ་གྱིས་བདག་གཟུང་། དབང་སྒྱུར་ཐེ་བྱས་བཅས་ཅ་མེད་བཟོ་རྒྱུ་
ནི་སྟེས་པ་དང་བྱད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཆ་ཆང་བ་ལོངས་སྤྱོད་རྒྱུར་མཁོ་གཞན་
ཆེ་བ་ནན་བརྟེན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

ཀྱལ་སྤྱིའི་ཞི་བདེ་དང་སྤྱང་སྦྱོབ་སྤྱི་བརྟེན་བཟོ་རྒྱུ་དང་། ཀྱལ་སྤྱིའི་ར་
བྱག་ཁུང་དུ་གཏོང་རྒྱུ། ཀྱལ་ཁབ་མི་མིའི་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལམ་

ལུགས་ལ་མ་སྟོས་པར་ཕན་ཚུན་དབར་མཉམ་རྟགས་བྱ་བྱ་གོ་ཚོན་མཚམས་
འཛིན། བྱེ་བྱག་ཏུ་རྒྱལ་སྤྱིའི་དྲག་བསྐྱགས་བཏང་འཛིན་འོག་རྩལ་ཕན་གོ་
ཚོན་བཀག་སྡོམ་དང་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བའི་ཐོག་དང་བདེན།
འདྲ་མཉམ་གཉིས་ཕན་གྱི་ལམ་སྟོན་འབྱུང་ཐབས་དང་ཕྱི་རྒྱལ་དབང་སྐྱར་
དང་། བདག་གཟུང་འོག་གནས་པའི་སྤྱོད་དག་གི་རང་ཐག་རང་གཅིད་དང་།
རང་བཙན་གྱི་ཐོབ་ཐང་ཤེས་པ་བྱེད་བྱ། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་དབང་དང་ས་
ཕྱོགས་གྱི་ཆིག་བསྐྱེལ་ལ་བརྟེ་སྤྱད་བྱེད་བྱ་བཅས་ཀྱིས་སྤྱོད་ཆོགས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་
གོང་དུ་སྤེལ་བ་ཡིན། དེའི་འབྲས་བུར་སྤྱོད་པ་དང་བྱད་མེད་དབར་གྱི་ཆ་
ཚང་བའི་འདྲ་མཉམ་འབྱུང་བར་ཕན་ཐོགས་འབྱུང་བ་ཡིན།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་ཆ་ཚང་བ་འབྱུང་བ་དང་། འཛམ་གླིང་གི་བདེ་
སྤྱིད་དང་ཞི་བདེ་ཡོང་བར་བྱད་མེད་ཆོ་སྤྱོད་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་ལས་དོན་
ཆང་མར་གང་མང་འཛུལ་ཞུགས་བྱ་བྱ་དེ་ཡིན།

ཁྱིམ་ཆང་གི་བདེ་སྤྱིད་དང་། སྤྱོད་ཆོགས་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་ཐོག་ཏུ་བྱད་མེད་
ཀྱི་བྱས་རྒྱུ་ཆེན་ཆོན་པོ་ཡོད་པ་ད་བར་དུ་ཡོང་ཚུགས་ངོས་འཛིན་མ་བྱུང་བ་དང་།
ཨ་མ་བྱེད་བྱ་སྤྱོད་ཆོགས་ཀྱི་གནད་འགག་དང་ཁྱིམ་ནང་དང་། ཕུ་གུ་གསོ་
སྦྱང་ཐོག་ཕ་མ་གཉིས་ཀྱི་བྱེད་སྤྱོད་དུ་བཅངས་ཏེ་བྱད་མེད་ཀྱི་ཕུ་གུ་སྦྱོངས་
བྱ་ནི་དཔེ་འབྱེད་ཀྱི་གཞི་རུ་མ་སོང་བ་ཤེས་དགོས། ཕུ་གུ་གསོ་སྦྱང་བྱེད་
བྱར་ཕ་མ་གཉིས་དང་། སྤྱོད་ཆོགས་བཅས་ནས་སྦྱོང་གི་ལས་འགན་ཡོད།

སྤྱོད་པ་དང་བྱད་མེད་གཉིས་དབར་འདྲ་མཉམ་འབྱུང་བར་སྤྱོད་ཆོགས་
དང་ཁྱིམ་ཆང་ནང་སྤྱར་སྟོན་གཞི་བཞག་གི་པོ་མོ་གཉིས་ཀྱི་ལས་དོན་བྱེད་
སྟོན་ལ་སྐྱར་བ་གཏོང་དགོས་པ་ཤེས་དགོས།

བྱད་མེད་སྤྱིང་དུ་དཔེ་འབྱེད་སྤྱོད་ཆོགས་མེད་པ་བཟོ་བའི་ཡོངས་ཁྱབ་

གསལ་བསྒྲགས་ནང་འཁོད་པའི་ལམ་སྲོལ་ནམ་ལག་ལེན་ཡོང་ཆེད་དེ་འདྲི་
དཔྱད་འབྱེད་ཅུ་གཏོར་གཏོར་བར་མཁོ་བའི་ཐབས་བྱས་ནམས་ལག་ལེན་བསྒྲུར་
རྒྱུ་གྲོས་མཐུན་བྱང་བ་གཤམ་གསལ།

དོན་ཚན་ ༡

གྲོས་མཐུན་ནང་གི་ཚིག་ (བྱད་མེད་སྟེང་དུ་དབྱེ་འབྱེད་) ཅེས་
 བཞི་མཚན་མའི་གཞི་ལ་བཞེན་ནས་དབྱེ་བ། ཕྱིར་འབྱད་ཡང་ན་
 དམ་བསྟགས་བྱེད་པ་ལ་གོ་དགོས། དེ་བྱད་མེད་ནམས་ཀྱི་རང་
 ཉིད་ཀྱི་ཆང་སའི་གནས་བབས་ལ་མ་ལྟོས་པར་ཕོ་མོ་གཉིས་འདྲ་
 མཉམ་ཐོག་ཆབ་སྲིད། དཔལ་འབྱོར། སྤྱི་ཚོགས། རིགས་གཞུང་
 དང་ལས་དོན་གཞན་ལ་བྱད་མེད་ནམས་ནས་གཞི་རྩའི་རང་དབང་
 དང་འགོ་བ་མེད་ཐོབ་ཐང་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་དང་། རོས་ལེན་བྱེད་
 ཀྱི་ར་གཞོད་སྤྱོད་གཏོང་བ་ཡིན།

དོན་ཚན་ ༢

ཀྲུལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་གིས་བྱད་མེད་སྟེང་དུ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་རིགས་
 མཐའ་དག་ལ་སྤྱོད་འཇུག་བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་
 མེད་ག་ཅུ་གཏོར་གཏོར་བའི་དོན་དུ་འཕྲལ་དུ་འོས་འཚམས་ཀྱི་སྲིད་
 བྱས་དང་ཐབས་ཤེས་ལག་དུ་ལེན་ཀྱི་ར་མོས་མཐུན་བྱུང་། དེ་ཕྱིར་
 ག་ཤམ་གྱི་དོན་ཚན་ནམས་ལས་འགོ་བརྩམ་ཀྱི།

༡) སྤྱིས་པ་དང་། བྱད་མེད་འདྲ་མཉམ་གྱི་གཞི་རྩ་གལ་
 ཏེ་ད་ལྟོ་དང་ཀྲུལ་ཁབ་ཀྱི་རྩ་བྲིམས་དང་དེ་མིན་གྱི་སྤྱིགས་གཞི་གཞན་
 ནང་མེད་ན་འགོད་ཀྱི་དང་། རྩ་བྲིམས་དང་འོས་འཚམས་ཀྱི་ཐབས་

ལམ་གཞན་གྱི་བརྒྱུད་ནས་གཞི་རྩ་འདི་ཉིད་ལག་ལེན་དུ་འཁེལ་བ་
བཟོ་གྱུ།

ཁ) བྱད་མེད་སྟེང་དུ་དབྱེ་འབྱེད་འགོག་པའི་ཕྱིར་དུ་བཀའ་
འཁྲོལ་ཐེ་བའི་བྲིམས་མཐུན་དང་དེ་མིན་རན་འཆོམས་གྱི་ཐབས་
ཤེས་ལག་དུ་ལེན་གྱུ།

ག) སྐྱེས་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་བྱད་མེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་
ནམས་ལ་བྲིམས་གྱི་སྤང་སྟོབ་སྤྲད་གྱུ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆད་ལྡན་
བྲིམས་དང་དེ་མིན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་སྒྲིག་འཇུགས་གཞན་གྱི་བརྒྱུད་ནས་
བྱད་མེད་ནམས་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་གང་ཡང་རུང་བ་ནས་ཡན་
ཀུས་ལྡན་པའི་སློན་སྤང་སྟོབ་བྱེད་གྱུ།

ང) བྱད་མེད་སྟེང་དུ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་གང་ཡའང་
ཞུགས་རྒྱུར་འཛོམས་རྒྱུ་དང་། དམངས་ཀྱི་དབང་འཛིན་པ་དང་།
སྒྲིགས་འཇུགས་ཁག་གི་འོས་འགན་འདི་དང་མཐུན་པའི་བྱ་བར་
ཞུགས་གྱུ།

ཅ) སྤྱི་ཚོགས་པ་ཡང་ན་ཆོང་ལས་སྒྲིག་འཇུགས་གང་
ཞིག་གིས་བྱད་མེད་སྟེང་དུ་དབྱེ་འབྱེད་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་སྤེལ་བ་བཀག་སྡོམ་
བྱ་ཕྱིར་བྲིམས་མཐུན་གྱི་ཐབས་ཤེས་ཕུག་བཞེས་བཟང་རྒྱུ།

ཆ) བྱད་མེད་ཐོག་དུ་དབྱེ་འབྱེད་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་ད་
ཡིད་ཀྱི་རྩ་བྲིམས། སྒྲིག་ལམ། ལྷགས་སྟོལ། ལག་ལེན་ཁག་
བཅས་རྩ་མེད་བཟོ་བའམ། སྤྱིར་བཏོན་གཏང་བའི་དོན་དུ་རྩ་བྲིམས་
བཟོ་རྒྱུས་མཚོན་པའི་བྲིམས་གྱི་ཐབས་ཤེས་ཆང་མ་ལག་ལེན་དུ་
འགོལ་གྱུ།

ང) བྱད་མེད་སྤྱི་དུ་དབྱེ་འབྱེད་རང་བཞིན་ལྡན་པའི་
ཀྱལ་ཁབ་ཀྱི་ནག་ཉེས་ཁྲིམས་གཞི་ཚང་མ་བཅི་མེད་གཏོང་གྱུ།

དོན་ཚན་ ༣

བྱད་མེད་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་ཆ་ཚང་བ་སྲ་བརྟན་འབྱུང་བ་དང་སྦྲེས་པ་
དང་འདྲ་མཉམ་ཐོག་ཁོང་ཚོར་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་གཞི་རྩའི་
རང་དབང་ལོངས་སྤྱོད་རྒྱུར་འགན་ལེན་བྱ་བའི་ཆེད་དུ་ཀྱལ་ཁབ་
ཚོགས་པ་ཚོ་ཁྲིམས་བཅེས་པའི་འོས་འཚམས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ལག་
ལེན་བརྟན་གྱུ།

དོན་ཚན་ ༤

༡) ད་ལྟོའི་གྲོས་མཐུན་ནང་འགྲེལ་བཤེད་བྱས་པ་བཞིན་སྦྲེས་པ་
དང་བྱད་མེད་དབར་གྱི་དངོས་ཡོད་འདྲ་མཉམ་ཐོག་སྤེལ་གཏོང་
རྒྱུར་དམིགས་པའི་འབྲལ་སེལ་གྱི་དམིགས་བསལ་ཐབས་ཤེས་ཀྱལ་
ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་ནས་ལག་ལེན་བརྟན་གྱུ་ནི་དབྱེ་འབྱེད་དུ་བཅི་
བ་མ་ཡིན། འོན་ཀྱང་མ་མཉམ་པ་དང་། ཐ་དད་ཆད་གཞི་བདག་
སྤྱོད་བྱེད་མི་རུང་། གཅིག་མཚུངས་ཀྱི་གོ་སྐབས་དང་། བྱེད་
ཚུལ་གྱི་དམིགས་ཡུལ་དག་གྲུབ་མཚམས་ཐབས་ཤེས་འདི་དག་
མཚམས་འདྲིལ་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན།

༢) ཀྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་གིས་ཨ་མའི་གནས་སྐབས་སྤྱད་སྦྱོབ་
བྱ་རྒྱུར་དམིགས་པའི་ད་ལྟོའི་གྲོས་མཐུན་གྱི་ཐབས་ལམ་ཐོ་བའི་
དམིགས་བསལ་ཐབས་ལམ་ལག་བརྟན་བྱེད་པ་ནི་དབྱེ་འབྱེད་དུ་
མི་བཅི་བ་ཡིན།

དོན་ཚན་ ༥

ཀ) བོ་མོ་གཉིས་གང་རུང་ཞན་པ་འཕམ་མཆོག་གི་བསམ་
སྒོལ་ཏེན་པའི་ནམ་ཏོག་དང་ལྷགས་སྒོལ། དེ་མིན་བྱ་སྤྱོད་
གཞན་ནམ་ཅ་གཏོར་གཏོར་བའི་ཕྱིར་རྒྱལ་ཁབ་ཆོགས་པ་ཁག་གི་
སྤྱིས་པ་དང་། བྱད་མེད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་དང་། རིག་གཞུང་ལ་བཏེན་
པའི་སྤྱོད་ཚུལ་སྦྱར་བཅས་གཏོར་རྒྱུ་འོས་འཆམས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་
སྤེལ་རྒྱ།

ཁ) ཨ་མ་བྱེད་རྒྱ་ནི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་ལས་དོན་ཞིག་ཡིན་པ་
བྱིམ་ཆང་འཇུགས་བསྐྱུན་ཤེས་ཡོན་གྱི་ནང་གསལས་གཅིག་ཡིན་ཅིང་
ཐུག་གསེ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱ་ནི་སྤྱིས་པ་དང་། བྱད་མེད་གཉིས་ཀར་
འབྲི་བའི་ལས་འགན་ཞིག་ཡིན་པ་དེ་དག་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཡོང་ཆེད་
རྒྱལ་ཁབ་ཆོགས་པ་ཁག་གི་འོས་འཆམས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་ཡོངས་ཤྗོགས་
སྤེལ་རྒྱ།

དོན་ཚན་ ༦

བྱད་མེད་ཐོག་བྲིམས་འགལ་གྱི་ཆོང་རིགས་ཁག་དང་སྤྱོད་འཆོང་བྱ་སྤྱོད་བཟུ་
གཞིག་གཏོར་རྒྱ་བཀག་སྤོམས་བྱེད་རྒྱུ་རྒྱལ་ཁབ་ཆོགས་པ་ཁག་
གི་རན་འཆམས་ཀྱི་ཐབས་བྱས་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱ།

དོན་ཚན་ ༥

ཀྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ནམས་ཀྱིས་ཀྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་དང་དམངས་
 ཀྱི་ལས་དོན་ནང་བྱད་མེད་སྟེང་དུ་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པ་བཟོ་རྒྱུར་འོས་
 འཚམས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་ཚང་མ་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱུ་དང་། བྱེ་
 བྲག་དུ་སྟེ་པ་དང་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐོབ་ཐང་བྱད་མེད་ཚོར་འཐོབ་པ་
 བྱེད་རྒྱུ།

༡) འོས་བསྟར་ཚང་མ་དང་། དམངས་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་
 བསྟར་ལེན་ཐོག་འོས་འཛེན་རྒྱུ་དང་། དམངས་ཀྱི་འོས་འདེམས་བྱས་
 པའི་སློག་འཇུགས་ཀྱི་འོས་བསྟུའི་ནང་ཞུགས་ཚོགས་པ།

༢) གཞུང་གི་སྲིད་བྱས་གསལ་བཟོད་དང་ལག་བསྟར་
 བྱེད་རྒྱུར་ཞུགས་རྒྱུ་དང་སློབ་ཚོགས་ལས་ཁུངས་བཟུང་རྒྱུ། གཞུང་
 གི་རིམ་པ་ཚང་མར་དམངས་ཀྱི་ལས་དོན་བྱ་རྒྱུ།

༣) ཀྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་དང་། དམངས་ཀྱི་ལས་དོན་
 དང་འབྲེལ་པའི་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་སློག་འཇུགས་དང་ཚོགས་
 པ་ཁག་ནང་འཇུག་ཞུགས་བྱེད་རྒྱུ།

དོན་ཚན་ ༦

སྟེས་པ་དང་འདྲ་མཉམ་དབྱེ་འབྱེད་གང་ཡང་མེད་པར་ཀྱལ་ཁབ་
 ཚོགས་པ་ཁག་གིས་བྱད་མེད་ཚོར་ཀྱལ་སློབ་ཐོགས་རང་ཉིད་ཀྱལ་
 ཁབ་ཀྱི་སྐྱེ་ཁུངས་བྱེད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་དང་། ཀྱལ་སློབ་ཐོགས་འཇུགས་

ཁག་གི་ལས་དོན་ནང་ཁྱེད་ཀྱི་བཅས་འཕྲོ་པར་འོས་འཚམས་
ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལག་བསྟར་བྱེད་ཀྱི།

དོན་ཚན་ (

༡) རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ནམས་ཀྱིས་བྱུང་མེད་ཚོར་རྒྱལ་ཁབ་ཆབ་
འབངས་འཕྲོ་བ་རྒྱ། བརྟེ་རྒྱ། འཛིན་རྒྱ་བཅས་ལ་སྐྱེས་པ་དང་
གཅིག་མཚུངས་ཐོབ་ཐང་སྤྲོད་རྒྱ། ཕྱི་རྒྱལ་བར་གཉེན་སྲིད་བྱེད་
པ་ཡང་ན་ཆང་ས་བརྒྱབས་རྗེས་ཁྱིམ་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཆབ་འབངས་བྱུང་
མེད་སྟེང་དུ་བཅན་བསྐྱེད་བྱེད་པ་ཁག་འགོག་རྒྱ།

༢) རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་ཁག་གི་ཕྱ་གཉི་རྒྱལ་ཁབ་ཆབ་འབངས་ཐོག་
སྐྱེས་པ་དང་། གཅིག་མཚུངས་བྱུང་མེད་ལ་ཐོག་ཐང་སྤྲོད་རྒྱ།

དོན་ཚན་ ༡༠

ཕྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་གི་བྱད་མེད་ཉིད་དུ་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པ་
བཟོས་སྟེ་ཤེས་ཡོན་ཐོག་བྱད་མེད་ནམས་ལ་སྦྱེས་པ་དང་འདྲ་
མཚུངས་ཐོབ་ཐང་རག་པའི་དོན་དུ་རན་འཚམས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་སྟེལ་
ཕྱུ་དམིགས་བཀར་སྦྱེས་པ་དང་བྱད་མེད་འདྲ་མཉམ་ཐོག་ག་གཤམ་
གྱི་དོན་ཚན་ནམས་ལག་ལེན་བསྟར་བྱ།

༡) མདུན་ལམ་མམ་ལག་ཤེས་ལམ་སྟོན་ཐོག་ཆ་རྒྱུན་
གཅིག་དང་སྟོབ་སྦྱོང་གི་གོ་སྐབས་དང་། ཁྱོད་གསེབ་དང་ཁྱོད་
ཁྱེར་དུ་ཡོད་པའི་ཤེས་ཡོན་སྒྲིག་འཇུགས་ཆང་མའི་ལག་འབྱེར་
འཐོབ་ཆེད་དང་འདྲ་མཉམ་འདི་སྟོབ་གྱུའི་སྟོན་ལ་སྤྲུལ་བཟོ་བྱ་
དང་། ཕུལ་རིག་འཚོ་ཐབས་དང་མཐོ་རིམ་ཕུལ་རིག་སྟོབ་སྦྱོང་།
ལག་ཤེས་སྦྱོང་བདར་རིགས་ཆང་མར་འདྲ་མཉམ་ཡོང་བ་བྱེད་བྱ།

༢) གཏན་འཁེབས་སྟོབ་ཚན་གཅིག་པ། ཡིག་རྒྱགས་
གཅིག་པ། སྟོབ་འབྲིད་དགེ་ཅན་གྱི་ཡོན་ཏན་ཚུང་ཆད་གཅིག་པ།
སྟོབ་གྱུའི་ས་ཁོངས། ཡོ་བྱད་སྤྲུལ་ཀ་གཅིག་པ་བཅས་ལ་ཐོབ་ཐང་
རག་བྱ།

༣) ཤེས་ཡོན་ནམས་གངས་མི་འདྲ་བ་དང་། ལས་རིམ་
གང་སར་སྦྱེས་པ་དང་བྱད་མེད་ཀྱི་འཆར་ཅན་འགྱུར་མེད་བསམ་
སྒྲུབ་བཞེན་པའི་བྱེད་སྟོན་ནམས་མེད་པ་བཟོ་སྟེ། བྱད་དང་བྱུ་མོ་གཅིག་

འདུས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་དང་དེ་མེན་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ནམ་གངས་གཞན་གོང་དུ་
 སྒྲིབ་ནས་དམིགས་ཡུལ་འདི་ལམ་སྒྲིབ་ཡོང་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་པ་ཡིན་
 ལ་ཕྱེ་བྲག་དུ་སྒྲིབ་དེས་དང་སྒྲིབ་གཤིལ་སེམ། སྒྲིབ་འབྲིང་ཐབས་
 ལམ་སྒྱུར་ཞིབ་ཀྱིས་དམིགས་ཡུལ་འདི་འགྲུབ་པ་ཕྱེད་རྒྱ།

ང) སྒྲིབ་ཡོན་གྱི་ཁེ་ཕན་ལེན་རྒྱུར་གོ་སྐབས་འདྲ་མཉམ།

ཅ) སྒྲིབ་ཡོན་གཉིས་དབར་གྱིས་ཡོན་ཐོག་བར་བྱ་དག་གང་
 མཁྱོགས་བསལ་བར་དམིགས་པའི་མི་ཞན་པའི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་དང་། ཡི་
 གི་འབྲེ་སྒྲིག་གི་ལས་རིམ་ཚུད་པའི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་རྒྱུ་མཐུད་ཀྱི་ལས་
 རིམ་ཐོག་གོ་སྐབས་འདྲ་མཉམ།

ཆ) སྒྲིབ་གྲར་འགོ་བཞིན་པའི་བུ་མོ་སྒྲིབ་གྲ་ནས་ཕྱིར་
 འཐེན་ཕྱེད་པའི་བུ་སྒྲིབ་ལ་བཀག་འགོག་གིས་དེ་རིགས་ཀྱི་གངས་
 ཚད་ཉུང་དུ་གཏང་རྒྱུ་དང་། བུ་མོ་དང་བུ་མོ་གང་ཞིག་གི་སྒྲིབ་
 གྲུས་ལ་མ་བབས་པའི་སྒྲིབ་ནས་གཡུགས་པ་ཆོད་ཆེད་དུ་ལས་རིམ་
 གོ་སྒྲིག་ཕྱེད་རྒྱ།

ད) ལུས་རྩ་ལ་དང་། ལུས་ཀྱི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ནང་དུར་ཐག་
 གིས་ཞུགས་རྒྱུར་གོ་སྐབས་འདྲ་མཉམ།

ན) བྱིས་ཚང་འཆར་འགོད་ཐོག་སྒྲིབ་སྒྲིབ་དང་གནས་
 ཚུལ་སྒྲིབ་རྒྱུའི་མཚོན་པའི་བྱིས་ཚང་གི་བདེ་སྐྱིད་དང་། འཕྲོད་
 བརྟེན་ལ་ཕན་པའི་གེས་ཡོན་གནས་ཚུལ་ཕྱེ་བྲག་པའི་ཐོག་གོ་སྐབས་
 ཡོད་དགོས།

དོན་ཚན་ ༡༡

༡) ཐོམ་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐོབ་ཐང་གཅིག་པ་འབྲུང་དོན་དུ་ཀླུ་པ་
ཁབ་ཆོག་ས་པ་ཁག་གི་ལས་ཀ་འཁོ་སྐབས་ལ་བྱུང་མེད་ལ་དབྱེ་འབྱེད་
མེད་པ་བཟོ་བའི་འོས་འཚམས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཐུག་བཞེས་བསྟར་
ཀྱུ་དང་། བྱེ་བྲག་དུ་འོག་གི་དོན་གནད་ཐོག

༡) ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ནི་ཁ་འཕྲལ་དུ་མི་རུང་བའི་
མི་ཀུན་གྱི་ཐོབ་ཐང་ཞིག་ཡིན་

ཁ) ལས་ཀ་འཁོ་སྐབས་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐོབ་ཐང་དང་།
དེའི་ནང་ལས་ཀར་བདམ་སྒྲིག་གི་སྒྲིག་གཞི་གཅིག་མཚུངས་ལག་
བསྟར་བྱེད་ཀྱི་ཚུད་ཡོད།

ག) ལས་ཀ་དང་། འཚོ་ཐབས་རང་དབང་གི་གདམ་ཀྱི་འི་
ཐོབ་ཐང་གནས་ཅིམ་འཕར་ཀྱུ་དང་། ལས་ཀ་འཁོ་སྐབས་སྒྲིབ་ཁེ་ཕན་
ཞབས་ཞུའི་ཆ་རྒྱུན་བཅས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་། ལག་ཤེས་སྦྱོང་བདར་
དང་སྦྱོང་བདར་འདྲ་མཉམ་ལེན་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་།

ང) ཁེ་ཕན་ཐེ་བའི་སྒྲ་ཆ་གཅིག་པ། ལས་ཀ་རིན་ཐང་
གཅིག་པའི་ཐོག་བྱེད་ཚུལ་གཅིག་པ་ ལས་ཀ་རིན་ཐང་གཅིག་པའི་
ཐོག་བྱེད་སྒྲུངས་གཅིག་མཚུངས་བཅས་ལ་ཐོབ་ཐང་ཡོད།

ཅ) སྒྲིཆོག་ས་སྦྱང་སྒྲིབ་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་། དམིག་བཀར་ནས་
ཡོལ། ལས་མེད་ནད་པ་ཆགས་པ་ ལུས་གཙོང་སེམས་གཙོང་
ཅན། ལོ་ན་ནས་པ་བཅས་ལ་ཐོབ་ཐང་དང་། ཆབས་གཅིག་སྒྲ་
ཡོད་གྲུང་གསེང་གི་ཐོབ་ཐང་།

ཆ) ཐོན་སྐྱེད་འདུག་ས་སྒྲིབ་ཀྱི་ལས་ཀ་སྦྱང་སྒྲིབ་བྱེད་ཀྱིས་

མཚན་ལས་ཀའི་གནས་སྐངས་ལ་བརྟན་ཆ་དང་། ལུས་སེམས་
གནས་སྐངས་ཀྱི་སྤང་སྦྱོབ་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་།

༡) ཆང་ས་དང་ཨ་མ་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་དག་ལ་བརྟན་ནས་བྱད་
མེད་སྟེང་དུ་དབྱེ་འབྱེད་འགོག་པའི་སྦྱང་དང་། ཁོང་ཚོའི་ལས་ཀའི་
ཐོབ་ཐང་སྤྲ་བརྟན་བཟོ་རྒྱུར་རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཚོས་འོས་འཚམས་
ཐབས་བྱས་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱ།

༡) བྱ་གུ་བཙས་པའི་ནད་དགོངས། ཡང་ན། སྤྱུ་མ་
ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་ལས་གནད་དབྱུང་གཏོང་བ་དང་། གཉེན་སྲིག་
གནས་སྐངས་ལ་བརྟན་ནས་གནས་དབྱུང་ཐོག་དབྱེ་འབྱེད་བྱེད་པ་
འགོག་རྒྱ།

༢) ཐོགས་ཡོད་བྱ་གུ་བཙའ་སྦྱེད་གུང་གསང་ངམ་དེ་དང་
དོད་མཚུངས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཁེ་ཕན་གསར་གཏོད་ཐོག་ འོ་བདག་
སོ་སའི་སྤྲ་མའི་ལས་ཀ་དང་དེའི་གོ་གནས་ཀྱི་རིམ། སྤྱི་ཚོགས་
བྱར་ཐོགས་ཀྱི་མཐུན་ཁྱེན་མ་ཤོར་བ་དགོས།

༣) ས་མ་གཉིས་པོ་ཁྱིམ་ཆང་གི་འོས་འགན་ལས་ཀའི་
འགན་འཁུར་དང་མཉམ་མཐུད་བྱ་བུ་བའི་ཆེད་དགོས་གནད་ཀྱི་
སྤྱི་ཚོགས་ཁབས་ཁུ་འབྱུང་བར་རུས་བྱགས་སྤར་རྒྱ་དང་། ཆབས་
ཅིག་བྱ་གུ་བརྟན་སྦྱོང་གི་མཐུན་ཁྱེན་ཡར་རྒྱས་གཏང་རྟེ་སྤྱི་ཚོགས་
འཚོ་བར་འཇུག་ཁུགས་བྱ་རྒྱུར་སེམས་བྱགས་སྤར་རྒྱ།

ང) བྱད་མེད་ཚོ་སྤྱུ་མ་མའི་སྐབས་སུ་གནོད་པའི་ལས་དོན་
ལས་དམིགས་བསལ་སྤང་སྦྱོབ་སྤྲད་རྒྱ།

ཅ) དོན་ཚན་འདིའི་ནང་ཚུད་པའི་དོ་གནད་དང་འབྲེལ་

བའི་སྤྱང་སྒྲིབ་ལྟན་པའི་ཁྲིམས་བཅོམ་ཆོན་རིག་དང་། ཡུལ་རིག་
གི་ཤེས་ཡོན་གཞི་བཞག་དུས་མཆོམས་དུས་མཆོམས་སྒྱུར་ཞིབ་བྱེད་
རྒྱ་དང་། རུས་མེད་བཅོ་བ་ཡང་ན་ཕྱིར་འགྲུངས་བྱེད་རྒྱ།

དོན་ཆོན་ ༡༣

- ༡) འཆར་ལྟན་བྱ་བཅོམ་གསོ་སྒྲིང་དང་འབྲེལ་བའི་འཕྲོད་བརྟེན་
བདག་གཅེས་ཞབས་ཞུའི་ཐོབ་ཐང་རག་པའི་དོན་དུ་རྒྱལ་ཁབ་ཆོག་མཁས་
པ་ཁག་གི་འོས་འཆོམས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ལག་ལེན་བསྟར་ཏེ་འཕྲོད་
བརྟེན་བདག་གཅེས་ཐོག་བྱུང་མེད་སྟེང་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པ་བཅོས་རྒྱ།
- ༢) དོན་ཆོན་འདི་ནི་ནང་ཆོན་དང་པོའི་བརྗོད་དོན་ལ་མ་སྟོས་
པར་སྒྲུམ་མ་ལོགས་སུ་དགར་བ། ཡུལ་གྱི་བཅོམ་སྐབས་དང་དེའི་
རྗེས་བཅས་སུ་མཁོ་གནད་ལ་གཞིགས་པའི་བྱུང་མེད་ཆོར་རིན་མེད་
ཞབས་ཞུ་བསྐྱབ་རྒྱ་མ་ཟད། སྒྲུམ་མ་དང་རྒྱ་མ་འབབ་པའི་སྐབས་
སུ་བརྟུང་ལྟན་ཟས་ལྡང་ངེས་སྟེན་རྒྱ། རྒྱལ་ཁབ་ཆོད་པ་ཁག་གིས་
འགན་ལེན་བྱ་དགོས།

དོན་ཆོན་ ༡༤

- ༡) རྒྱལ་ཁབ་ཆོག་མཁས་པ་ཁག་གི་སྤྱི་ཆོག་སྤྱི་དང་། སྤྱི་ཆོག་སྤྱི་
ལས་དོན་གཞན་ལ་བྱུང་མེད་སྟེང་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པ་བཅོས་ཏེ་སྒྲུམ་
པ་དང་བྱུང་མེད་གཅིག་མཚུངས་ཐོག་ཐོབ་ཐང་གཅིག་པ་ཡོང་བར་
འོས་འཆོམས་བྱ་ཐབས་སྤེལ་རྒྱ་དང་། རྒྱེ་བྲག་དུ་གཞུགས་གསལ་
ཁག་ཡོང་ཐབས་བྱེད་རྒྱ།
- ༢) རང་མིའི་ཁོ་ཕན་ཆོད་མར་ཐོབ་ཐང་།

ཁ) དངུལ་ཁང་བྱ་ལོན། གཏལ་འཛོག་བྱ་ལོན། དེ་མིན་
དཔལ་འབྱོར་གྱི་བྱ་ལོན་རིགས་མི་འདྲ་པའི་ཐོག་ཐོབ་ཐང་།

ག) སྤྱོད་སངས་བྱེད་སྒོ་ཁག་དང་། ལུས་ཅལ་ཅེད་སྒྲ། རིག་
གཞུང་གི་ལས་ཀའི་ནང་འཇུག་ཞུགས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་།

དོན་ཚན་ ༡༤

༡) རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་གི་གྲོང་གསེབ་བྱུང་མེད་ཀྱི་དཀའ་
སྤྱུག་བྱེ་བྲག་པ་དང་། ནང་མི་འཚོ་གནས་བྱུབ་པའི་དོན་དུ་ལས་
དོན་གལ་ཆེ་བྱེད་པ་ཐུགས་བཅངས་ཀྱིས་གྲོང་གསེབ་བྱུང་མེད་ཚོར་
གྲོས་མཐུན་འདིའི་ནང་དོན་ཁག་ལག་བསྟར་བྱུབ་པའི་འོས་འཚམས་
ཀྱི་ཐབས་ཤེས་སྟོན་རྒྱ།

༢) རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་ནས་གྲོང་གསེབ་ས་ཁུལ་དུ་བྱུང་མེད་
སྟངས་དབྱེ་འབྱེད་མེད་པ་བཅོས་སྟེ་སྒྲིམ་པ་དང་བྱུང་མེད་འདྲ་མཉམ་
ཐོག་གྲོང་གསེབ་བྱུང་མེད་ཚོ་ལ་གྲོང་གསེབ་ཡར་རྒྱས་ལས་དོན་ནང་
འཇུག་རྒྱ་དང་། དེ་ནས་ཁོང་ཚོར་ཁེ་ཕན་འཐོབ་པའི་དོན་དུ་རན་
འཚམས་བྱ་ཐབས་ལག་བསྟར་བྱེད་རྒྱ་དམིཾ་བཀའ་གཤམ་གསལ་
ཐོབ་ཐང་ཐོག།

ག) ཡར་རྒྱས་འཆར་གཞི་ལག་བསྟར་དང་། རྒྱས་སྤྱོད་
ཀྱི་རིམ་པ་ཁག་ནང་འཇུག་རྒྱ།

ཁ) འཆར་ལྗན་བྱ་བཅའ་གསེ་སྟོང་གྱི་གནས་ཚུལ་ཁྱབ་
སྤེལ་སྟོབ་སྟོན་ཞབས་ཞུ་ཐེ་པའི་འཕྲོད་བརྟེན་བདག་གཅེས་ཀྱི་མཐུན་
ཀྱིན་ལྡང་བ་ཡོང་པའི་ཐོབ་ཐང་རག་རྒྱ།

ག) སྤྱི་ཚོགས་སྤང་སྤྱོད་ལས་རིམ་ནས་ཐད་ཀར་ཁེ་ཕན་
འཐོབ་ཀྱི།

ང) སེས་ཡོན་དང་། སྤྱིང་བདར་འདྲ་མིན་ཁག་འཐོབ་
པ་དང་། ཡི་གེ་འབྲི་མོག་སེས་པ། ཡུལ་རིག་གི་སེས་ཡོན་བྱང་
ཁུབ་པ་ཡོང་བའི་དོན་དུ་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུའི་ཁེ་ཕན་རག་ཀྱི།

ཅ) ལས་ཀའི་ཐོག་ནས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གོ་སྐབས་འདྲ་
མཉམ་འཐོབ་པའི་སྐད་དུ་རང་འཆོ་དང་། མཉམ་སྦྲེལ་འདྲུང་ཀྱི།

ཆ) སྤྱི་ཚོགས་ལས་ཀ་ཆང་མར་འདྲུལ་ཞུགས་བྱེད་ཀྱི།

ཇ) ཞིང་པའི་བྱན་གཡར། འཆོང་འབྲེམ་མཐུན་ཉེན།
རན་འཆོམས་ཀྱི་ཡུལ་རིག ས་ཆ་དང་ས་ཞིང་སྦྱར་བཅས་
ཐོག་བྱེད་སྤངས་གཅིག་པ་ས་ཞིང་འགྲིགས་འཇགས་བཅས་པར་
ཐོབ་ཐང་།

ཉ) ཁང་པ། གཙང་སྤྱ། མོག་ཁུ་སྤྱོད་ཀྱི། ཕན་ཚུན་
འབྲེལ་བ། འོར་འདྲེན་དང་འབྲེལ་བའི་འཆོ་གནས་ཀྱི་མཐུན་ཉེན་
ལྷང་ངེས་བཞིན་པ་ཡོངས་སྤྱོད་ཀྱི།

དོན་ཚན་ ༡༥

- ༡) རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་གི་ཁྲིམས་ཀྱི་མདུན་སར་བུད་མེད་
ལ་སྐྱེས་པ་དང་འདྲ་མཉམ་སྟོན་རྒྱ།
- ༢) རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་གི་དམངས་ཀྱི་ལས་དོན་ཐོག་སྐྱེས་
པ་དང་འདྲ་བར་བུད་མེད་ལ་ཁྲིམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་དང་། འཛོན་སྐྱད་ས་
དེ་བཅད་སྟོན་གཏོང་རྒྱུར་གོ་སྐབས་གཅིག་པ་སྤྲད་རྒྱུ་དང་། ལྷག་
པར་དུ་གན་རྒྱ་བཟོ་རྒྱུ་དང་། རྒྱ་དངོས་ཐག་གཅོད་། ཁྲིམས་ཁབ་
ཚོའི་འགྲོ་ལུགས་སྒྲིག་གཞི་བཅས་ལ་འདྲ་མཉམ་ཐོབ་ཐང་དང་བྱེད་
སྐྱད་ས་གཅིག་པ་ཡོང་ཐབས་བྱེད་རྒྱ།
- ༣) རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་གི་བུད་མེད་ཀྱི་ཁྲིམས་ཀྱི་འཛོག་
སྐྱད་ས་དམ་སྒྲགས་བྱེད་པའི་གན་རྒྱ་ཚང་བ་དང་། སྐར་གྱི་ཐབས་
ཤེས་ གཞན་ཚང་མ་རྒྱས་མེད་བཅི་རྒྱུར་མོས་མཐུན་བྱུང་།
- ༤) སྐྱེ་བོའི་འགྲོ་བསྟོན་དང་། སྟོན་ཁབ་དང་། གཏན་ཚུགས་
ས་ཆ་གདམ་རྒྱུའི་རང་དབང་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྲིམས་ཐོག་རྒྱལ་ཁབ་
ཚོགས་པ་ཁག་ནས་སྐྱེས་པ་དང་། བུད་མེད་ལ་ཐོབ་ཐང་གཅིག་
པར་སྤྲད་རྒྱ།

དོན་ཚན་ ༡༦

- ༡) གཉེན་སྒྲིག་དང་། རང་མིའི་མཐུན་འབྲེལ་དང་འབྲེལ་བའི་
ལས་དོན་ཐོག་བུད་མེད་སྟེང་དུ་བྱེད་འབྱེད་མེད་པ་བཟོ་རྒྱུར་རྒྱལ་

ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་གི་འོས་འཚམས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་སྤེལ་རྒྱ་དང་།
ལྷག་པར་དུ་སྒྲིལ་པ་དང་བྱུང་མེད་འདྲ་མཉམ་གྱིས་འོག་གི་ཐོབ་ཐང་
ཁག་སྤྱི་བཙན་བཟོ་རྒྱ།

ག) གཉེན་སྒྲིག་བྱེད་རྒྱུ་འོག་ཐང་གཅིག་པ།

ཁ) རང་དབང་གི་བཟའ་རྒྱ་འཚོལ་རྒྱ་དང་། སོ་སོའི་རང་
དབང་དང་འདྲོད་མོས་ཐོག་གཉེན་སྒྲིག་བྱེད་རྒྱ།

ག) གཉེན་སྒྲིག་དང་། བཟའ་ཚང་ཁ་གྲུས་སྐབས་ཐོབ་
ཐང་དང་འགན་འདྲ་མཉམ་ཡོད།

ང) རང་ཉིད་ཀྱི་ཕུ་གུ་དང་འབྲེལ་པའི་དོན་དག་ཐོག་སོ་
སོའི་ཆང་སའི་གནས་སྒྲངས་ལ་མ་སྟོས་པར་ཕ་མ་གཉིས་པོར་ཐོབ་
ཐང་དང་འགན་འཁུར་གཅིག་པ་ཡོད། གང་ལྟར་ཕུ་གུའི་ཁེ་ཕན་
གཙོ་ཆེ་གོས་ཡིན།

ཅ) རང་དབང་དང་། འགན་ཡོད་པའི་ཐོག་ནས་ཕུ་གུའི་
གངས་དང་། བར་བྱ་བཞག་རྒྱར་ཐོབ་ཐང་གཅིག་པ་ཡོད་ལ་
ཐོབ་ཐང་འདི་དག་མེད་སྟེད་བྱེད་པར་གནས་ཚུལ་ ཤེས་ཡོན་ཐབས་
བྱས་ཐོག་ལ་གོ་སྐབས་རག་རྒྱ།

ཆ) ལྷོག་མཁན་གྱི་གོ་ས། སྤང་མཁན་གོ་གནས། ཕ་
ཚབ་དང་། ཕུ་གུ་བདག་ཉར་བྱེད་རྒྱར་ཐོབ་ཐང་དང་ལས་འགན་
གཅིག་པ་ཡོད། གང་ལྟར་ཕུ་གུའི་ཁེ་ཕན་ནི་གཙོ་ཆེ་གོས་ཡིན།

ཇ) བྱིས་ཆང་མིང་། འཚོ་ཐབས། ལས་འཛིན་གདམ་
རྒྱུ་འོག་ཐང་ཐེ་པའི་བྱི་ག་དང་རྒྱུང་མ་སོ་སོར་སྤེར་གྱི་ཐོབ་ཐང་
གཅིག་པ་ཡོད།

ན) བཟའ་ཚང་གཉིས་ཀྱི་དངོས་དབང་ལྟུང་། འཕྲོ་བ་
ལྟུང་བདག་སྒྲིང་བྱེད་ལྟུང་། ལོངས་སྒྲིང་ལྟུང་དང་། བཞོ་བཤའ་བཟུབ་
ལྟུང་ཐོབ་ཐང་འདྲ་མཉམ་ཡོད།

༡) བྱེས་པ་སྒྲིང་ཚང་གཉིད་ལྟུང་དང་། གཉེན་སྒྲིག་བྱེད་ལྟུང་ནི་
ཁྲིམས་ཐོག་ནས་ཡན་རྒྱས་གང་ཡང་མི་འབྱུང་བ་ཡིན་པས། གཉེན་
སྒྲིག་ལོ་ཚད་གསལ་བཟོད་བྱེད་ལྟུང་དང་། དེབ་སྐྱེལ་ལས་ཁང་དུ་
གཉེན་སྒྲིག་དེབ་བསྐྱེལ་ངེས་ཅན་བཟོ་ལྟུང་བཅས་ཁྲིམས་བཟོ་ལྟུང་
གཙོས་དགོས་ངེས་ཀྱི་ཐབས་བྱས་ལག་ལེན་བསྟར་ལྟུང་།

དོན་ཚན་ ༡༥

- ༡) ད་ལྟོ་ཤོས་མཐུན་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱུ་འོག་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་
ཡོད་མེད། ལྷ་ཉིག་ཕྱེད་པའི་དོན་དུ་བྱུང་མེད་སྟེ་དུ་དཔེ་འབྱེད་
མེད་པ་བཟོ་བའི་ཚོགས་ཚུང་ཞིག་བཙུག་རྒྱ། (འདི་ནས་བཟུང་
ཚོགས་ཚུང་ཞེས་འབོད་རྒྱ།) ཚོགས་ཚུང་ནི་ཤོས་མཐུན་ལག་
ལེན་བསྟར་འགོ་ཚུགས་དུས་ནས་འཕུས་མི་བཙོ་བརྒྱད་དང་། རྒྱལ་
ཁབ་ཚོགས་པ་སྐུམ་རྩ་སོ་ལྷ་ནས་ཤོས་མཐུན་ངོས་ལེན་ཞུས་པ་ཡང་
ན་དེ་ཉིད་ཤོས་མཐུན་དང་འཕར་སྟོན་ཞུས་རྗེས་ཚུལ་བྲིམས་དང་
ལྷན་པ་དང་ཤོས་མཐུན་གྱིས་བྲལ་བའི་ལས་དོན་ཐོག་འཛོག་སྟངས་
ལྷན་པའི་མཁས་པ་ཉི་ཤུ་ཙ་གསུམ་ལས་གྲུབ་པ་ཞིག་ཡིན། མཁས་
པ་འདི་དག་རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཚོ་རང་རང་རྒྱལ་ཁབ་ཆབ་འབངས་
ཁོངས་ནས་འོས་འདེམས་ཕྱེད་རྒྱ་དང་། རང་རྒྱས་གང་སྟོགས་ཀྱིས་
ཞབས་ཞུ་གནང་རྒྱ། ཤེས་རིག་འདྲ་མིན། གཞི་རྩའི་བྲིམས་ཀྱི་
ལམ་ལུགས་འདྲ་མིན་ཁག་མཚོན་པ་དགོངས་བཞེས་གནང་རྒྱ།
- ༢) ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་ནམས་རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་གི་
ཐད་བསྐྱོ་བྱས་པའི་ཐོ་གཞུང་ནས་གསང་བའི་འོས་འཕེན་གྱི་ལམ་
ནས་འོས་འདེམས་ཕྱེད་རྒྱ། རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་རེ་རེས་རང་གི་
རྒྱལ་ཁབ་ཆབ་འབངས་ཁོངས་ནས་མི་གཅིག་བདམ་རྒྱ།
- ༣) ཐོག་མའི་འོས་བསྐྱོ་ནི་ད་ལྟོ་ཤོས་མཐུན་ལག་ལེན་བསྟར་

བའི་ཟླ་པ་དུག་གི་རྗེས་སུ་བྱེད་ཀྱི། འོས་བསྟུ་རེ་རེའི་ཟླ་པ་གསུམ་
 རྩོན་ལ་མཉམ་སྒྲེལ་ཀྱི་ལ་ཚོགས་དུང་ཆེ་ཀྱི་ལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཚོ་ལ་
 ཟླ་པ་གཉིས་རྩོན་ལ་སོ་སོའི་འོས་གཞི་འབུལ་དགོས་པའི་གནས་འཕྲིན་
 བ་བརྩལ་ཀྱི་ཀྱི་ལ་ཚོགས་དུང་ཆེས་འོས་འདེམས་བྱས་པའི་མི་ཚང་
 མའི་མཚན་ཐོད་བྱིན་ཡིག་གསལ་བྱེད་གྲལ་རིམ་ལྟར་འོས་འདེམས་
 བྱེད་མཁན་ཀྱི་ལ་ཁབ་སོ་སོའི་ཁ་ཐུག་གྲལ་བསྒྲིགས་ཏེ་ཀྱི་ལ་ཁབ་
 ཚོགས་པ་ཁག་འབུལ་གྱི་རེད།

༤) ཀྱི་ལ་ཚོགས་དུང་ཆེ་མཉམ་སྒྲེལ་ཀྱི་ལ་ཚོགས་ལས་ཁང་དུ་
 ཀྱི་ལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་ཚོགས་འདུར་བསྟུ་བཀོང་གིས་ཚོགས་འདུ་
 དེའི་ཐོག་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་འོས་འདེམས་བྱེད་ཀྱི། ཚོགས་
 འདུ་དེར་ཀྱི་ལ་ཁབ་ཚོགས་པ་གསུམ་ཆ་གཉིས་ཀྱིས་དགོས་ངེས་ཚད་
 ལྡན་གྱི་གངས་ཚད་འབྲུབ་ཀྱི་དང་། ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མིར་
 འོས་ཐོབ་པ་ནི་ཀྱི་ལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་གི་སྐྱེ་ཆབ་འོས་བསྟུ་སར་
 ཐེབས་འཛུལ་ཞུས་ཀྱིས་འོས་འཕྲུལ་པའི་འོས་གངས་བརྒྱ་ཆ་མང་
 བོས་ཐོབ་པ་དེ་ཆོ་ཡིན།

༥) ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་ནམས་དུས་ཡུན་ལོ་བཞིའི་རིང་འོས་
 འདེམས་བྱེད་ཀྱི། གང་ལྟར་ཡང་།
 འོས་བསྟུ་དང་པོའི་སྐབས་འོས་འདེམས་བྱུང་བའི་ཚོགས་མི་དགའེ་
 དུས་ཡུན་ལོ་གཉིས་རྗེས་རྗེས་ཀྱི་འོས་བསྟུ་དང་པོའི་རྗེས་དེ་མ་ཐག་
 ཚོགས་མི་དགའེ་པོའི་མིང་ཚོགས་ཚུང་གི་གཙོ་འཛིན་ནས་འོས་ཐོག་
 ནས་འདེམས་སྐབ་བྱེད་ཀྱི།

༦) ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་འཕར་མ་ལུང་འོས་འདེམས་ནི་ཀྱི་ལ་

ཁབ་ཚོགས་པ་སོ་ལྔ་འཕར་སྟོན་བྱེད་པ་ཡང་ན་དེས་ངོས་ལེན་བྱས་
 རེས་དོན་ཚན་འདི་ནང་ཚན་ ༡/༡/༥ གཞིར་བཞག་བྱེད་
 ཟུ། སྐབས་འདིར་འོས་འདེམས་བྱས་པའི་ཚོགས་མི་འཕར་ས་གཉིས་
 གྱི་དུས་ཡུན་ལོ་གཉིས་རེས་རྩོགས་ཟུ་དང་། ཚོགས་མི་འདི་
 གཉིས་གྱི་མཚན་ཚོགས་ཚུང་གི་གཙོ་འཛིན་གྱིས་ལོ་ཐོག་འདེམས་
 གྲུག་བྱེད་ཟུ།

༡) ས་མིག་སྟོང་པ་བཀའ་ཆེད་ཀྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་གང་ཞིག་གི་
 མཁས་པས་ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་བྱེད་ཟུ་མཚན་འཛིན་སྐབས་
 དེའི་ཆབ་ཀྱལ་ཁབ་དེའི་ཆབ་འབངས་ནས་མཁས་པ་གཞན་ཞིག་
 བསྐོ་བཞག་བྱེད་ཟུ་དང་། དེའི་ཚོགས་ཚུང་གི་ངོ་ལེན་ལ་སྟོས་དགོས་
 པ་ཡིན།

༢) ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་མི་ནམས་གོས་ཚོགས་གྱི་ངོས་ལེན་དང་
 གོས་ཚོགས་གྱིས་ཐག་གཅོད་པའི་དུས་ཡུན་དང་ཆ་རྒྱུན་གཞི་བཞག་
 འཛམ་གླིང་ཀྱལ་གྱི་ནས་ཁེ་ཕན་དང་། གསོ་ལ་ཕྱགས་འཐོབ་ཟུ།

༣) ད་ལྟོའི་གོས་མཐུན་འོག་ཚོགས་ཚུང་གི་ལས་དོན་ལག་ལེན་
 ཡག་པོ་བསྟར་ཐུབ་པའི་དོན་དུ་མཉམ་སྦྲེལ་ཀྱལ་ཚོགས་དུང་ཆེས་
 དགོས་ངེས་ཀྱི་ལས་བྱེད་དང་། མཐུན་རྒྱུན་སྤྱད་ཟུ།

དོན་ཚན་ ༡༤

༡) ཀྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་གི་ད་ལྟོའི་གོས་མཐུན་ནུས་ལྡན་བཟོ་
 བ་དང་ཡར་ཀྱས་གཏང་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ཁྲིམས་བཟོ་དང་།
 ཁྲིམས་ཞིབ་འཛིན་སྐྱོང་དེ་མིན་གྱི་བྱ་ཐབས་གཞན་ལག་བསྟར་བྱས་

པའི་ཚིག་ཐོ་ཚོགས་ཚུང་ནས་དགོངས་བཞེས་ཡོང་ཆེད་མཉམ་སྒྲེལ་
ཀྱི་ཚུལ་དུང་ཆེར་འབྲལ་གྱུ།

ཀ) ལག་བསྟར་བྱེད་པའི་ལོ་གཅིག་ནང་ཚུད་འབྲེལ་
ཆགས་ཀྱིས་ཁབ་ཆེད་དང་།

ཁ) དེ་རྗེས་ཉུང་མཐར་ལོ་བཞི་རེའི་མཚམས་དང་།
ཚོགས་ཚུང་གི་འབོད་བསྐྱེད་ནམས་ཁྱུས།

ཀ) ད་ལྟའི་གྲོས་མཐུན་འོག་འོས་འགན་ནམས་ལམ་སྟོངས་འབྱུང་
བར་གནོད་པའི་ཁྱེན་དང་དཀའ་ངལ་ནམས་ཚིག་ཐོར་འགོད་གྱུ།

དོན་ཚན་ ༡༩

༡) ཚོགས་ཚུང་སོ་སོའི་འགོ་ལྷགས་སྒྲིག་གཞི་གཏན་འབེབས་
བྱེད་གྱུ།

ཀ) ཚོགས་ཚུང་གི་སོ་སོའི་ལས་བྱེད་དུས་ཡུན་ལོ་གཉིས་བར་འོས་
འདེམས་བྱེད་གྱུ།

དོན་ཚན་ ༢༠

༡) ད་ལྟའི་གྲོས་མཐུན་གྱི་དོན་ཚན་ ༡༩ དང་མཐུན་པར་
ཚིག་ཐོ་ཕུལ་ཟིན་པ་ནམས་ལ་དགོངས་བཞེས་གནང་ཅིང་ལོ་རེར་
འཆར་ཅན་བདུན་ཕྲག་གཉིས་ལས་མ་མང་བ་ཚོགས་ཚུང་ལྟན་
འཛོམས་བྱེད་གྱུ།

ཀ) ཚོགས་ཚུང་གི་ཚོགས་འདུ་ནམས་འཆར་ཅན་མཉམ་སྒྲེལ་
ཀྱིས་ཚོགས་ལས་ཁང་དུ་ཡང་ན་ཚོགས་ཚུང་ནས་ཐག་བཅད་པའི་
ས་ཆ་སྟབས་བདེ་གཞན་དུ་ཚོགས་གྱུ།

དོན་ཚན་ ༡༡

༡) ཚོགས་ཚུང་གིས་དཔལ་འབྱོར་དང་སྤྱི་ཚོགས་ལྷན་ཁང་
བརྒྱད་ཚོགས་ཚུང་གི་ལས་དོན་སྐོར་མཉམ་སྦྲེལ་ཀྱལ་ཚོགས་ཏུང་
ཆེར་ལོ་རེར་ཆོག་ཐོ་འབུལ་པ་དང་སྤྲུགས་ཀྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་
ནས་འབྱོར་པའི་ཆོག་ཐོ་དང་གནས་ཚུལ་ཁག་ལ་དཔུང་ཞིབ་བྱས་
པ་གཞིར་བཞག་གི་དགོངས་འཆར་དང་། རྒྱབ་གཉེར་ཁག་ཚོགས་
ཚུང་གིས་ཀྱལ་ཚོགས་ཏུང་ཆེར་བྱ་རྒྱུ། དེ་འདྲའི་དགོངས་འཆར་
དང་། རྒྱབ་གཉེར་ཁག་ལ་འབྲེལ་པ་དང་བཅས་ཚོགས་ཚུང་གི་
ཆོག་ཐོའི་ནང་འགོད་རྒྱུ།

༢) རྒྱ་ཚོགས་ཏུང་ཆེ་ཚོགས་ཚུང་གི་ཆོག་ཐོ་བྱད་མེད་ཀྱི་གནས་
སྟངས་ཞིབ་འཇུག་ལྷན་ཁང་གི་མཁུན་རྟོགས་ཆེད་དུ་བརྒྱད་འབུལ་
གནང་རྒྱུ།

དོན་ཚན་ ༡༢

ད་ལྟའི་གོས་མཐུན་གྱི་ནང་དོན་ཁག་ལག་ལེན་བསྟར་རྒྱའི་དགོངས་
བཞེས་ཚོགས་འདུར་དམིགས་བསལ་སྤྱི་ཚབ་ཚོགས་པ་ཁག་བཅར་
རྒྱའི་ཐོབ་ཐང་སྤྲོད་རྒྱུ། ཚོགས་ཚུང་གི་དམིགས་བསལ་སྤྱི་ཚབ་
ཚོགས་པ་ཁག་གི་སོ་སོའི་ལས་དོན་དམིགས་ཡུལ་ནང་གོས་མཐུན་
འདིའི་ལས་དོན་ཚུད་པ་ནས་ཀྱི་ཐོག་ཆོག་ཐོ་འབུལ་རྒྱུར་བསྐྱུལ་
མ་གནང་རྒྱུ།

དོན་ཚན་ ༡༣

གྲོས་མཐུན་འདིའི་ནང་གི་དོན་ཚན་གང་གིས་ཀྱང་སྐྱེས་པ་དང་བུད་
མེད་གཉིས་དབར་འདྲ་མཉམ་ཡོང་བར་མཐུན་པའི་སྒྲིག་གཞི་གང་
ལའང་མི་གཞོད་པ་ཡིན། དེ་ནི་འོག་གི་ནང་ཚན་ཁག་ནང་ཡོང་
སྟེ།

༡) རྒྱལ་ཁབ་ཚོ་ཏུ་པ་ཞིག་གི་ཁྲིམས་བཟུང་ཐོག་ཡང་ན།

ཁ) རྒྱལ་ཁབ་དེའི་དོན་དུ་རྒྱལ་སྤྱིའི་གྲོས་མཐུན་ཆིངས་
ཡིག་ལག་བསྟར་ཡོད་པ་གང་དུ་ཡང་།

དོན་ཚན་ ༡༤

ད་ལྟའི་གྲོས་མཐུན་འདིའི་ཐོབ་ཐང་ངོས་འཛིན་གནང་ཡོད་པ་ནམས་
མཁྱེན་རྟོགས་མཐིལ་ཕྱིན་ཡོང་བར་དམིགས་ཏེ་རྒྱལ་ཁབ་ཚོགས་པ་ཁག་
ནས་རྒྱལ་ཡོངས་ཐོག་དགོས་མཁོས་ལ་བཞུགས་པའི་ལག་ལེན་གནང་གྱུ།

དོན་ཚན་ ༡༥

༡) ད་ལྟའི་གྲོས་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཚོ་མཚན་རྟགས་འགོད་རྒྱུ་
སྒོ་འབྲེད་གྱུ།

༢) མཉམ་སྦྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་དྲུང་ཆེ་ད་ལྟའི་གྲོས་མཐུན་གྱི་
གཉེར་བཅེས་ཉར་མཁན་གྱི་གོ་གནས་སུ་བསྐོས་བཞག་ཕྱིད་གྱུ།

༣) ད་ལྟའི་གྲོས་མཐུན་ནི་མོས་མཐུན་ཁས་ལེན་ལ་སྒྲིག་པ་ཡིན།

མོས་མཐུན་ཁས་ལེན་གྱི་ཐབས་ལམ་ནི་མཉམ་སྦྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་
དྲུང་ཆེ་ལ་གཉེར་བཅོལ་བྱེད་ཀྱི།

༩) ད་ལྟའི་གྲོས་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཆང་མས་འཕར་སྒྲོན་བྱ་རྒྱུར་
སྒོ་འབྲེད་ཀྱི། འཕར་སྒྲོན་བྱེད་ཀྱི་ནི་འཕར་སྒྲོན་གྱི་ཐབས་ལམ་
རྒྱལ་ཚོགས་དྲུང་ཆེར་བཅོལ་བ་ནས་དོན་འབྲས་གསོན་ཀྱི།

དོན་ཚན་ ༣༦

༡) ད་ལྟའི་གྲོས་མཐུན་ལ་སྐྱུར་ཞིབ་ཀྱི་འཕོང་བསྐྱལ་ནི་རྒྱལ་ཁབ་
ཚོགས་པ་གང་གིས་དུས་ཚོད་ག་དུས་ཡིན་རུང་མཉམ་སྦྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་
དྲུང་ཆེའི་མཚན་ཐོག་ཡིག་ལམ་ནས་སྒྲན་སེང་ཁུས་ཏེ་གནང་ཀྱི།

༢) དེ་འབྲེད་ལྷོ་བསྐྱལ་དང་བསྐྱུན་མཉམ་སྦྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ནས་
ལག་ལེན་བསྐྱར་འོས་གང་ཡོད་ཐོག་ཐག་གཅིད་གནང་ཀྱི།

དོན་ཚན་ ༣༧

༡) ངོས་ལེན་དང་འཕར་སྒྲོན་གྱི་ཐབས་ལམ་ནི་གྲུ་པ་མཉམ་སྦྲེལ་
རྒྱལ་ཚོགས་དྲུང་ཆེར་གསོག་བཅོལ་ཁུས་པའི་ཆེས་ཀྱི་རྗེས་སུ་ད་
ལྟའི་གྲོས་མཐུན་ནིན་སུམ་རུ་པའི་ནིན་འགོ་བཙུགས་ལག་བསྐྱར་
བྱེད་ཀྱི།

༢) ཁས་ལེན་དང་། འཕར་སྒྲོན་གྱི་ཐབས་ལམ་ནི་གྲུ་པ་གསོག་
བཅོལ་ཁུས་རྗེས་ད་ལྟའི་གྲོས་མཐུན་ཁས་ལེན་ཡང་ན་དེ་ལ་འཕར་
སྒྲོན་བྱེད་མཁན་རྒྱལ་ཁབ་རེ་རེའི་དོན་དུ་སོ་སོའི་ཁས་ལེན་དང་
འཕར་སྒྲོན་གྱི་ཐབས་ལམ་གསོག་བཅོལ་རྗེས་གྲོས་མཐུན་ནི་མ་སུམ་
རུ་པའི་ནིན་འགོ་བཙུགས་ལག་བསྐྱར་བྱེད་ཀྱི།

དོན་ཚན་ ༣༩

༡) ཁས་ལེན་དང་འཕར་སྒྲན་བྱས་པའི་སྐབས་སུ་ཀླུ་ལ་ཁབ་ཁག་གིས་གཏན་འཁེབས་བྱས་པའི་སྤང་འཛིན་ (ཟུར་གསོག་) གི་བཅོམ་ཆོག་ཀྱལ་ཆོགས་དུང་ཆེར་ལུ་འབྱོར་དེ་དག་ཀྱལ་ཁབ་ཆང་མར་འགྲེམས་སྤེལ་གནང་གྱུ་།

༢) སྤང་འཛིན་གང་ཞིག་ད་ལྟོ་ཁྲོས་མཐུན་གྱི་དམིགས་ཡུལ་དང་། དགོས་པར་མི་མཐུན་པ་ལ་ཆོག་མཆན་སྤྲོད་གྱུ་མིན།

༣) མཉམ་སྤེལ་ཀྱལ་ཆོགས་དུང་ཆེའི་མཆན་ཐོག་སྒྲན་སང་ལྷས་པའི་ཐོག་སྤང་འཛིན་དུས་ཚོད་ག་དུས་ཡིན་ཡང་ཕྱིར་འཐེན་བྱེད་ཆོག་ཅིང་། དེ་ནས་ཀྱལ་ཆོགས་དུང་ཆེས་ཀྱལ་ཁབ་ཆང་མར་གནས་ཚུལ་གསལ་བསྒྲགས་གནང་གྱུ་། དེ་འདྲའི་སྒྲན་བརྒྱུ་ཆོས་ག་དུས་འབྱོར་པའི་ཉིན་དོན་སོན་བྱུང་བ་ཡིན།

དོན་ཚན་ ༣༩

༡) ཀླུ་ལ་ཁབ་ཆོགས་པ་གཉིས་པོ་དེ་ལས་མང་བའི་དབར་ལ་ད་ལྟོ་ཁྲོས་མཐུན་འགྲེམ་བཅོམ་བྱེད་གྱུ་དང་། བེད་སྤྲོད་གཏང་། ཕྱགས་ལ་ཚིང་སྒྲན་བྱུང་བ་ཞི་མོལ་གྱིས་འགྲིགས་འཇགས་མ་ཐུབ་པ་དེ། དེ་གཉིས་གཅིག་གི་ཁྱབ་སྐྱེལ་ཐོག་བར་འདུམ་ཆོད་པའི་དོན་དུ་འབྱུང་གྱུ་ གལ་སྲིད་བར་འདུམ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཐག་གཅོད་ཡོང་བ་ཁྱབ་སྐྱེལ་བྱས་པའི་དུས་ཆོས་ནས་ཟླ་བ་དྲུག་ནང་ཚུད་འབྲེལ་ཡོད་ཆོགས་པ་ནམས་བར་འདུམ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཐག་གཅོད་བྱེད་གྱུ་གོ་སྒྲིགས་མ་ཐུབ་ན། ཆོགས་པ་གང་རུང་ཞིག་གི་ཁྲིམས་ཁང་གི་སྒྲིག་གཞི་

དང་མཐུན་པའི་ཁྱུ་གཉུག་བྱེད་ཀྱི།

- ༡) ཀྱུ་ལ་ཁབ་ཚོགས་པ་རེ་རེས་གྲོས་མཐུན་ཁས་ལེན་དང་།
མཚན་དགས་འགོད་སྐབས། འཕར་སྡོན་ཁྱུ་སྐབས་དོན་ཚན་འདིའི་
ནང་ཚན་དང་པོས་རང་ཉིད་བསྡོམ་མེད་ཅེས་གསལ་བསྒྲགས་བྱེད་
ཀྱི་ཀྱུ་ལ་ཁབ་ཚོད་པ་གང་ཞིག་གིས་བྱུར་གསོག་གནང་བ་དང་འབྲེལ་
བའི་ཀྱུ་ལ་ཁབ་ཚོད་པ་གཞན་ཚོ་ཡང་ནང་ཚན་དེས་བསྡོམ་མེད།
༢) ཀྱུ་ལ་ཁབ་ཚོགས་པ་གང་ཞིག་གི་དོན་ཚན་འདིའི་ནང་ཚན་
གཉིས་པ་དང་། མཐུན་པའི་བྱུར་གསོག་བྱས་ཡོད་ན་མཉམ་སྲེལ་
ཀྱུ་ཚོགས་དུང་ཆེར་སྤྲོད་མེད་ཁྱུ་འདི་བྱུར་གསོག་དེ་བཞིན་དུས་
ཚོད་ག་དུས་ཡིན་ནའང་ཕྱིར་འཐེན་བྱེད་ན་འགྲིག་གས།

དོན་ཚན་ ༣༠

ད་ལྟའི་གྲོས་མཐུན་ཨ་རབ། ཀྱ་ནག་ དབྱིན་ཇི། བེ་རན་ཆི།
ར་གེ་ཡན། སེ་པན་ནི་ག་སྐད་སོ་སོར་ཡོད་པ་ན་མས་གཅིག་མཚུངས་
ཁུངས་ཁྲུན་ཡིན་པ་མཉམ་སྲེལ་ཀྱ་ཚོགས་དུང་ཆེར་གསོག་བཅོལ་
ཞུ་རྒྱ།



Tibetan Women's Association

Central Executive Committee

Bhagsunag Road, P.O. Mcleod Ganj, Dharamsala-176219

Distt. Kangra, H.P., India

Tel. : (01892) 21527, 21198, Fax : (1892) 23374

Email : twa @cta. Unv.ernet.in